

ほけんだより 11月

令和3年11月8日(月)
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子

体育祭では、自分もてる力を発揮できたでしょうか。競技でも係でも、応援でもクラスでの協力でもいいのです。今回の体育祭で満足できることを、皆さんが見つけられていることを期待します。

さて、11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。歯垢染め出し剤を皆さんに配付していますので、家庭での歯みがきの時に使って、記録を付けましょう。ていねいな歯みがきが全身の健康や、感染症の予防につながっています。

11月11日までに実施し、担任の先生へ提出してください。

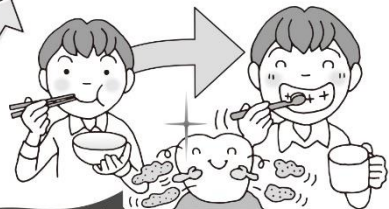
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起ります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

まだまだ継続を... 感染症対策



新型コロナウイルス感染症の感染者数は、日々減っています。ワクチンの効果と予想されますが、ワクチンの効果には限りがあるとも言われています。医療体制は安定していますが、再び感染者が増え始めた時には、一人一人が感染対策への意識を高めた行動をとることが必要です。

保健所で感染者数を調べている感染症は、2019年から減少しているものがほとんどです。感染対策が強く意識された効果です。それでも数が明らかに多くなったものは、RSウイルス感染症と新型コロナウイルス感染症です。感染力の強いウイルスは確かにいることを肝に銘じましょう。楽しいこともしつつ、感染対策を継続して生活していきましょう。

換気のコツ

