



11月

保健だより

令和5年11月8日
柏崎市立第五中学校
保健室

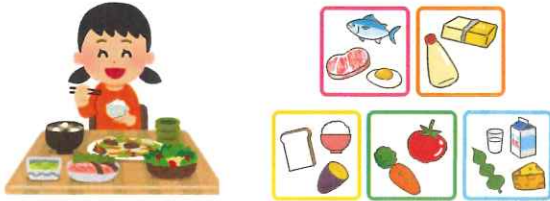
朝、夕とすっかり寒くなってきましたね。みなさん体調はいかがでしょう？気温差が激しいこともあり、風邪をひいている人、具合が悪くてお休みする人が増えています。市内でもインフルエンザや新型コロナウイルスの感染が見られています。これからますます寒くなり、さまざまな感染症も流行していきます。基本的な感染症対策をしっかりし、身体の免疫も高めていきましょう。

感染症が流行る季節です！身体の免疫力アップ！

「免疫力」とは？

外から侵入してくる細菌やウイルスから自分自身の身体を守る力をいいます。免疫力が下がると、病気にかかりやすくなります。日頃から免疫力を高める行動を心掛けましょう！

バランスの良い食事を摂る



運動をする



睡眠を8時間以上とる



ストレス発散をする



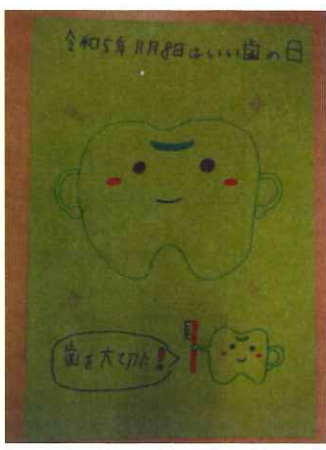
ワクチンを接種する



手洗い・うがいをする



11月8日は「いい歯の日」



健康委員会の生徒が作成した歯のポスターです。校内に掲示しているので、3種類どこにあるか探してみてください!



11月8日は「いい歯の日」。いい歯とはどんな歯でしょうか？むし歯がない、歯垢が付いていない、歯並びが綺麗、引き締まった歯肉…。色々ありますが、いい歯でいるためには、日頃の歯磨きが大切です。


右の画像は保健室前に掲示している歯です。一見いい歯に思えても、歯の間に歯垢が付いていたり、むし歯が大きくなっていたり、歯肉炎が進行し、歯がぐらついている可能性があります。初期の段階で受診することが大事です。また、毎日3食の歯磨きを丁寧に行うことで発症を予防できます。全校で「いい歯」を目指しましょう！



歯のクイズ 目指せ全問正解!

Q 大人の歯の本数は？ (親知らずを除く)

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子供の歯は生え揃った状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって数が違うことがあります。

答え ③ 28本

Q 歯が抜ける原因第一位は？

- ① むし歯
- ② 歯周病
- ③ けが



歯周病が進行すると、歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

答え ②歯周病

Q むし歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯と歯茎の境目

むし歯になりやすいのは食べカスがつきやすく、取れにくいところ。歯磨きをする時に意識して磨きましょう。

答え 全部