

# ほけんだより No.8

令和7年11月10日  
柏崎市立東中学校 保健室

音楽祭、お疲れさまでした。練習の成果は十分発揮できたでしょうか。どのクラスの合唱もすばらしくステージで輝く皆さん姿にとても感動しました。大きな学校行事が終わり、一息つきたいところですが今週末には実力テストが控えています。気持ちを切り替えて、次の目標に向かって頑張りましょう。

## ◇ 11月8日は「いい歯の日」 ◇

11月8日は「いい歯の日」でした。歯は食べ物をかむだけでなく、話す・笑う・表情をつくるなど、生活のあらゆる場面で大切な役割をもっています。また、よくかむことで脳が刺激され、集中力アップにもつながります。歯は心と体の健康を支える大切な存在なのです。

皆さんは普段からお口の健康を意識していますか？「毎日みがいでいるから大丈夫！」と思っていても、みがき残しや歯肉（歯ぐき）の腫れなど、気づかないうちにお口のトラブルが始まっていることもあります。ぜひ、鏡で自分の口の中の状態をチェックしてみてください。

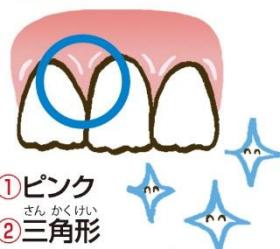


むし歯がない人も定期的に  
歯医者さんでチェックを受けましょう！

### あなたの歯肉は健康ですか？

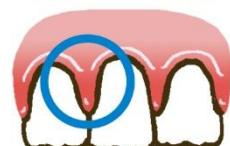
①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、  
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

#### 健康な歯肉



- ①ピンク  
②三角形  
③きゅっと引き締まって  
いて硬い  
④出血なし

#### 歯肉炎



- ①赤い  
②丸い  
③腫れてブヨブヨ  
している  
④刺激により出血する

## 1年生 歯の健康教室を実施しました。

11月4日に、「歯の健康教室」を実施しました。市内の歯科衛生士さんをお招きし、歯肉炎や歯周病について教えていただきました。また、実際に歯や口の中の状態を手鏡で確認しながら、デンタルフロスや歯ブラシを使って歯をみがく練習をしました。

### 〈生徒の感想〉

○歯の病気は歯医者さんが治してくれると思っていたけれど歯周病など元には戻せない病気もあるのだと知り、これからはもっと丁寧に歯みがきをしようと思いました。

○ジュースやグミに入っている砂糖の量が多くてびっくりしました。

○歯周炎は歯の骨の部分までボロボロになって元に戻すことができないのが分かり、できれば歯肉炎にもならずには健康な歯の状態をキープしたいと思った。

○おばあちゃんになってもきれいな歯のままでいたいです。



↑歯の健康教室の様子です。  
講師の先生のアドバイスを聞いて  
一生懸命に取り組んでいました。

# ◇ 寒い日も元気に過ごしましょう ◇

寒くなってくると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。また、暖房をつけて窓を閉め切ることが多くなると、空気がこもって頭がぼーっとしたり、集中力が落ちたりします。この時期を元気に過ごすために、体調を整えるコツを紹介します。

## 感染ルートと予防方法

私たちが話したり咳をしたりすると、目に見えない水滴(飛沫)が空気中に飛び出します。この飛沫にウイルスなどが含まれていることがあり、それを近くの人が吸い込むことで「飛沫感染」が起こります。ウイルスが空気中に長時間ただよい、離れた場所にいる人の体に入ることで「空気感染」するものもあります。

また、手にウイルスがついたままドアノブや机に触れ、それを他の人が触ることで「接触感染」が起こります。

感染症を広めないためには、マスクの着用・手洗い・換気がとても大切です。

## 感染症の感染ルート



## 空気を入れ替えて気分もリフレッシュ

「なんだか頭がぼーっとする」「眠くなる」—そんな時は、空気の入れ替えが必要かもしれません。人が多い教室では、呼吸によって空気中の二酸化炭素が増え、空気がよどんでしまいます。集中力が下がるほか、頭痛やだるさを感じやすくなります。

### 〈換気のポイント〉

- 1時間に1回、5~10分ほど窓を全開にする。
- 窓を2か所以上開けて、空気の通り道をつくる。

積極的に換気をして、頭も気分もスッキリさせましょう。

## 「会話」上手になるためのコツ

「話すのが苦手で、自分の気持ちがなかなか伝わらないなあ」と悩んでいませんか？ コミュニケーションは、言葉によるものだけではありません。私たちは、「うん、うん」とうなづくしぐさや目線、体の向き、表情など、さまざまな方法で「会話」しているからです。

「会話」上手になりたいなら、まずは「聞き上手」を目指してみませんか？ 相手の話をきちんと聞くと、心の距離が縮まります。すると、お互いに緊張がゆるみ、温かい雰囲気になるので、あなたも話しやすくなるでしょう。

また、言いにくいことは手紙で伝えるという方法も、おすすめです。

