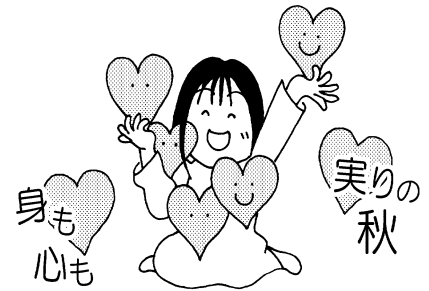


Healthy life

11月号

定期テストが迫ってきました。新潟県内ではインフルエンザで学級閉鎖をする学校が増加してきました。柏崎市内では新型コロナも流行しています。瑞穂中学校でも2年生を中心にインフルエンザが流行しています。これからも危機感を持って感染症対策に取り組みましょう。感染症にかからないためにはどうしたらいいか？自分なりの健康管理法があるはず。一人一人体調管理に気をつけて、万全な体調でテストに臨んでほしいと思っています。



11月は、にいがた健口文化推進月間です。「からだの健康は、お口の健康から」をキャッチフレーズに、歯みがきはもちろん、よく噛むことや定期的な歯科検診の大切さなど、口の中の健康を考え、実践することを目指しています。

まずは、1日3回の食事の時、よく噛んで食べることからやってみませんか。

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

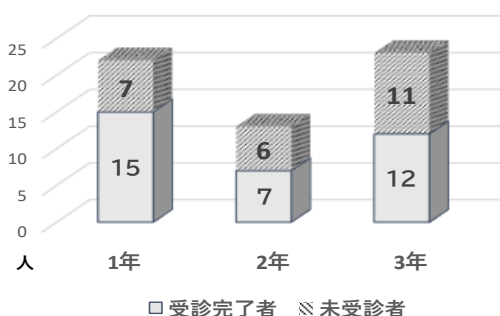
予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉炎

歯肉が赤く腫れぷよぷよ...
れく厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

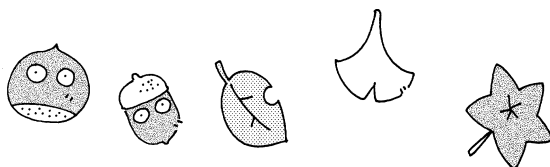
歯科



11月1日現在、24人の生徒が治療完了の用紙を提出していません。24人のうち永久歯のむし歯(CCO)がある生徒12人、歯肉炎の生徒が13人(重複あり)です。

むし歯はもちろん、上の図のように歯肉炎も放っておくと大変なことになりかねません。

治療完了の用紙が未提出の生徒には、来週再度治療連絡票を配布します。早めに治療を開始しましょう。

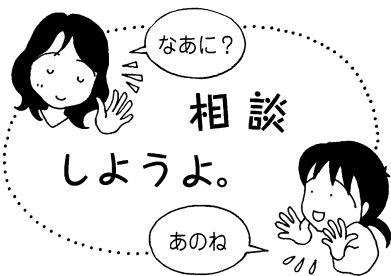
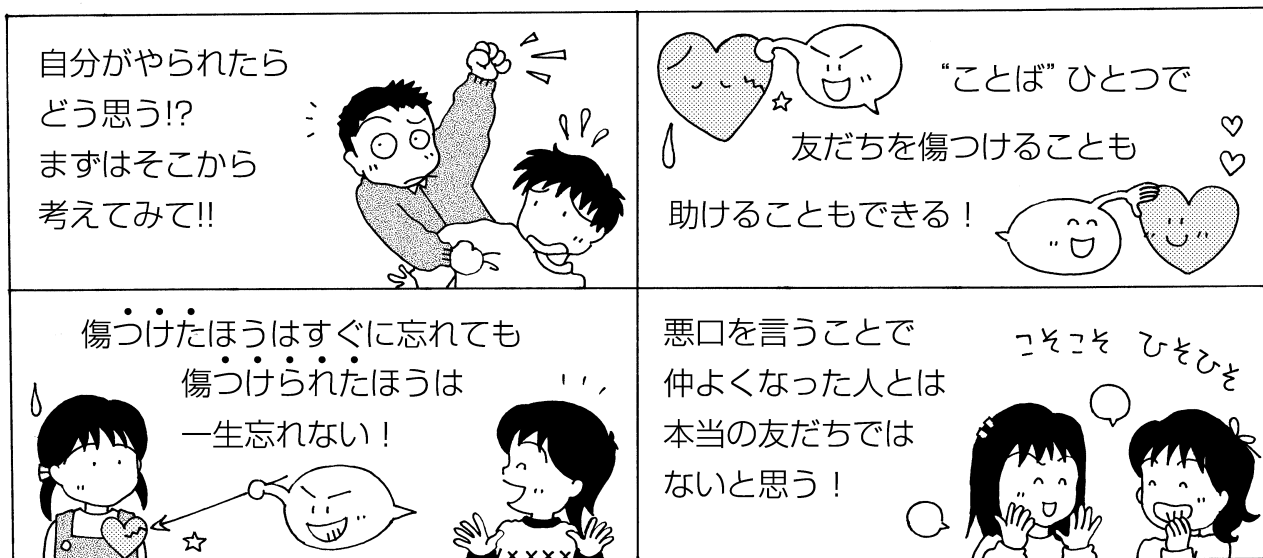


今回は保健室でよく話題になる「友達への・友達からの悪口」について考えてみましょう。



誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。



「誰かに話せる・・・」という癒し

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。特に思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと友達や先輩のことなど、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みがないという人は単にラッキーなだけで、

あるのが当たり前と言っているいいのかもしれません。

でも、その悩みや心配事が、気になって仕方がない、耐えられないほどつらいという時は、ぜひ誰かに相談してみてほしいと思います。

もしかしたら適切な返事が返ってこないかもしれませんが、でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配事を「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気持ちが晴れば、ポジティブに問題に取り組むこともできます。

自分の中だけに不安な気持ちをため込んでいては、何も手につかなくなるかもしれません。誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。家族や友だちに相談できない時は、ぜひ保健室の存在も思い出してください。