

ほけん だより 11月

氷上西高校
～保健室～
R5年 Vol.7

こんにちは！環境保健委員会だよ～。だんだんと寒くなってきていますが、体調に気を付けて生活していますか？

11月号を担当するのは3年の足立と今村です。今回は、感染症予防にとっても大切な「換気」について取り上げました！ぜひ、読んでください！！

換気で空気も気持ちもリフレッシュ！

◇まず初めに

皆さん、寒いからと言って換気をさぼっていませんか？この時期は、特に換気をしないとだめですよ！！その理由は、空気の乾燥等によってウイルスや細菌が増え、インフルエンザや風邪にかかりやすいからです。一人ひとり換気を心がけましょう。



換気しよう

◇換気をしないと・・・

空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因につながります。また、窓を閉め切っていると結露が出来やすくなるため、カビやダニが発生しやすく、アレルギーなどの原因にもつながります。さらに、汗やお弁当のにおいがこもって、嫌なにおいになります。



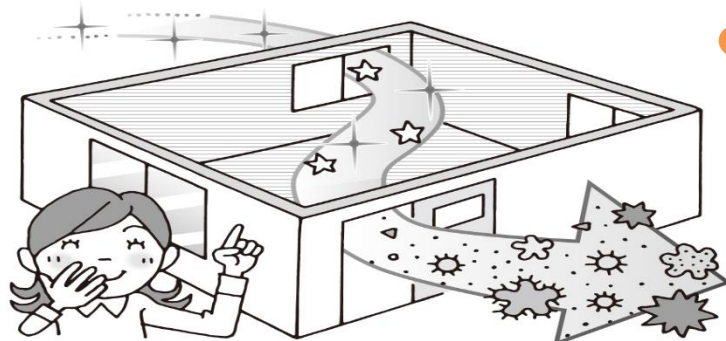
◇最後に

※エアドッグ（空気清浄機）もつけてね！！

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化し気分がすっきりします。

歯科衛生士さんによる歯科保健指導実施!

11月16日、3年生対象に歯科保健指導を行いました。歯科衛生士さんから「虫歯と歯周病の予防」や「デンタルフロスの使い方」について、教えて頂きました。1・2年生のみなさんにも内容を共有しますので参考にするとともに、歯を大切にできているか振り返ってみてください。

口臭は恥ずかしいものではありません。気になる人は相談してください。



丹波市は高校生まで医療費助成制度の対象です。高校生のうちに定期健診へ行こう!



歯周病は口の中以外の病気（がん、肥満、早産、骨粗鬆症など）とも関連しています。

歯と歯の間の汚れをとるにはフロスが一番です!



3年生の感想

- ・高齢者になっても自分の歯を保てるように、今のうちから歯磨きなど気をつけようと思います。
- ・昼食後、歯を磨くことを心がけているので、今のまま続けていきたいと思います。
- ・歯の病気は口だけでなく、全身にまで影響することが分かりました。
- ・今日の話が家族にも伝えようと思ったし、歯ブラシや歯磨き粉の購入を家族に任せていたので、一緒に選びに行きたいと思いました。
- ・お金のかからない高校生の中に歯医者に行きます。
- ・虫歯になった時だけ歯医者に行くのではなく、定期的に行って検査してもらおうと思いました。
- ・フロスを仕上げに使いたいと思いました。



虫

歯は感染する?

虫歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

歯垢の中の虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

そのため、虫歯のある人とない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動すること



があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらずに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。

