

保健だより



令和6年11月1日
足立区立伊興中学校 保健室

朝晩は肌寒い日が増えてきました。もうそろそろ、上着の用意が必要になりそうですね。日々気温が変わりますので、その時に合った服装ができるよう、自分で準備・調整しましょう。

まもなく、本格的に感染症の流行る季節がやってきます。手洗いや換気、睡眠時間の確保等、できる対策を各自で行いましょう。もし予防接種を受けるなら、11月～12月上旬ごろまでに行うのがおすすめです。(インフルエンザの予防接種は、打ってから効果を発揮するまで2週間ほどかかると言われています。)

秋はおいしいものがたくさんありますが、食べすぎはNGです。節度をもって楽しみましょう。特に、お菓子や甘いジュースの食べすぎ飲みすぎには十分注意しましょう。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日

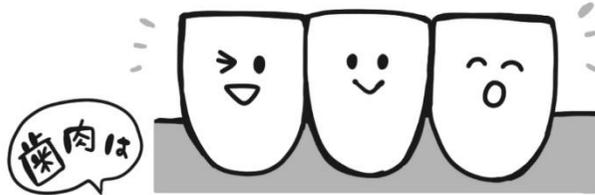


歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

歯周病をふせごう！歯周チェック

《健康な状態》

《歯周病かも》



- 薄いピンク色
- 三角形に見える
- 引き締ま、こいて硬い

- 赤、白い色をしている
- 丸みがあってぷよぷよしている
- 歯と歯肉の間にプツクがたまっている

痛い、かゆい、気になる…

ニキビ

どのようにできる？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌という細菌が作用してできます。

どうすれば予防できる？

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



どこにできやすい？

皮脂が作られる「皮脂腺性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ！

●良い姿勢を意識しよう●



—保護者の皆様へ—

- ・12月中旬に1年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。近日中に希望調査を1年生に配布しますので、締め切りまでに提出をお願いします。もし、2・3年生で検査を希望する場合は、養護教諭までご一報ください。
- ・学校で怪我をした場合には、日本スポーツ振興センター（保険）を利用することもできます。この保険の利用は各ご家庭の任意です。ご家庭からの申し出で申請しますので、申請を希望する場合は、養護教諭までご連絡ください。なお、負傷から2年以上経過すると申請が出来なくなってしまいますので、早めに連絡をお願いします。