ほけんだより 11月

滋賀県立河瀬
中学校高等学校

一日の寒暖差が大きくなり体調を崩しやすい時期になりました。それに伴って保健室には、風邪症状や発熱、体調不良の人が来室しています。近隣の学校では、インフルエンザ等で学級閉鎖をしているところもあります。お互いにうつさないためにも、手洗いや咳エチケット、教室の換気などを意識して行いましょう。また、睡眠や食事、適度な運動を行い、ウイルスに負けない身体づくりも大事ですね。

つづけていますか？　「咳エチケット」

咳エチケットは、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザや風邪などの「感染症」にかかった（疑いがある）とき、お互いにうつさないようにするためのルールです。

その①　鼻と口をおおう

咳・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてからゴミ箱に捨てることが望ましいです。

その②　とっさの時は「そで」でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石鹸でよく洗いましょう。

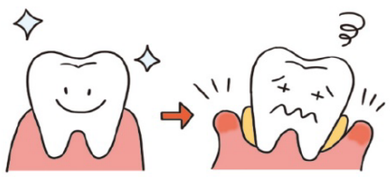
その③　マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫（鼻水や唾液）は、咳・くしゃみと共に鼻や口から飛び散ります。風邪症状がある場合は、マスクをつけることで他の人を守ることができます。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日（いいは）

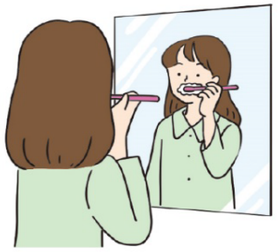
11月８日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？　むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。



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。

むし歯ができるメカニズム ～歯の脱灰と再石灰化～

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。



食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

気軽に相談してくださいね

本校では、月に３～４回スクールカウンセラーの山田先生が来校されカウンセリングを行っています。スクールカウンセラーは、みなさんの心の悩み・問題について、解決する方法を一緒に考えていく「こころの専門家」です。カウンセリングは、決して特別な人だけのものではありません。からだと同じで、こころも具合が悪くなる時が誰にでもあります。誰かを頼ることは生きていく上で必要なスキルです。カウンセリングを受けてみたいなと思ったら、担任の先生や保健室にいる先生に伝えてください。ぜひ気軽に利用してみてくださいね。