

ほけんだより



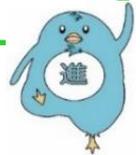
勝田二中 NO.8
R5.12.4 発行

2023 年も残すところあとわずかとなりました。朝晩はだいぶ冷え込むようになり、空気もかなり乾燥しています。

インフルエンザの流行が続いています。茨城県は、2 ヶ月近くインフルエンザ注意報が発令されています。本校も、10 月に学級閉鎖があり、一旦減少しましたが、再度インフルエンザに罹患する生徒が増加し、学級閉鎖になったクラスがありました。今後も毎日の健康観察を行い、何らかの症状がある場合や体調が優れない場合には、学校を休み、外出を控えることが感染拡大の防止につながる大切な行動です。毎日の手洗い・うがいをしっかりと行うとともに、バランスのとれた栄養をとり、十分な睡眠でよく体を休め、感染症予防を心がけましょう。

〈今月の保健目標〉

いろいろな感染症に
気をつけて生活しよう



正しい歯のみがき方

11 月号に引き続き、歯と口に関する内容です。食後の歯みがきしていますか？12 月号では「歯みがきをする」から一歩進んで、「歯の汚れを取るためにみがく」ことを目指します。



歯みがきの基本

1 か所を 20 回以上、歯並びに合わせて歯みがきしましょう。次の 3 つのポイントに注意することが大切です。

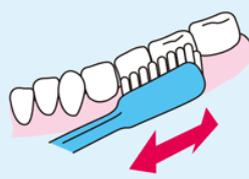
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく

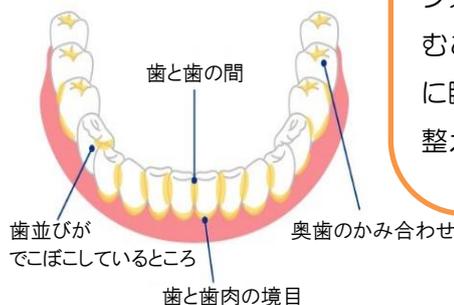


小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



歯垢(プラーク)のつきやすいところ

「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「かみ合わせの面」などは、プラークがつきやすいところです。歯ブラシの毛先を届かせるように意識してみがきましょう。またプラークが残らないように、歯みがきで気を付ける歯や順番を決めておくこともポイントです。



歯科医院でプロの歯科衛生士さんに歯みがきの仕方を教えてもらうのは、正しい歯のみがき方を知る良い方法です。自分に合った歯のみがき方を身に付けましょう。

◇今年の治療は、 今年のうちに◇

「部活、塾、勉強で忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果からの『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま後回しにしていますか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。

特に 3 年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわたしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療のチャンス。未受診・未治療のままで臨むことなく、万全の状態での入試に臨めるよう準備を整えましょう。

