

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
平成29年11月1日発行
11月号



だんだんと朝晩がグッと冷え込むようになってきました。肌寒い日も徐々に増えてきました。これからの季節は、空気の乾燥によって、のどや鼻の調子が悪くなることがあります。手洗い・うがいでなく、衣類や防寒具で防寒対策をきちんとし、体調管理をしてくださいね。

11月8日は「いい歯の日」です。

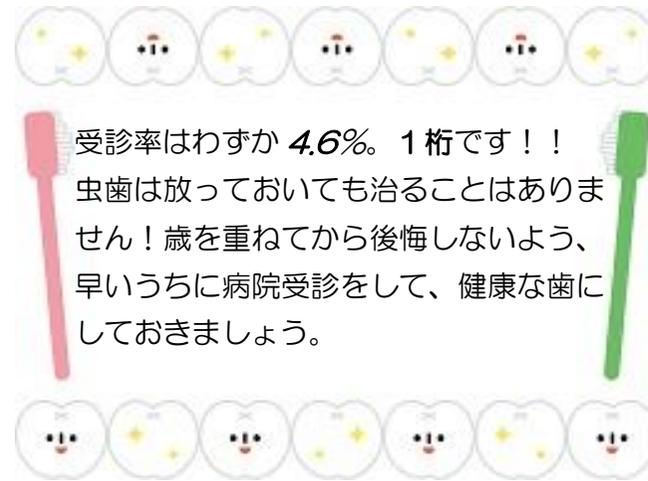


一生使い続ける大切な歯。健康な歯がないと発音するのが難しい・顔の形が変わる・美味しくものが食べられないなど、生活に支障が出てきます。

今月は少し歯の健康を意識してみましょう！

4月の歯科検診より、受診報告者数

	受診報告数 (5/25 配布)	治療報告数 (10/20 現在)
1年	74	4
2年	72	3
3年	92	4
合計	238	11



受診率はわずか **4.6%**。1桁です！！
虫歯は放っておいても治ることはありません！歳を重ねてから後悔しないよう、早いうちに病院受診をして、健康な歯にしておきましょう。

今回受診報告が出ていない生徒で、虫歯になりかけの歯（要観察歯）がある生徒は、**68名** います。しっかりブラッシングを行い、食事に気をつけることで、治る可能性がありますので、しっかりケアを行ってください。甘いものを控えたり、歯医者で正しいブラッシングの仕方を教えてもらおうと良いでしょう。

活用してみてください！！

食堂と下足室の間に、**歯みがきスペース**があるのを知っていますか？
そこで、歯みがきをするのもよし！

備え付けの、マウスウォッシュで口腔ケアをするのもよし！

今回、使い捨ての紙コップを設置しましたので、活用してみてください。
紙コップはきちんとゴミ箱に捨ててくださいね。



歯みがきスペース



手洗いとうがいとマスクで風邪予防をしよう！

手洗い・・・病気を引き起こす感染症の多くは手を介して体内に侵入することが多いので、手からの侵入を遮断する「手洗い」が大切です。

うがい・・・風邪を予防するだけでなく他の病気や症状を予防する効果があります。まず、うがい前に手洗いをします。手洗いをしないとコップや水から菌が入ってきてしまいます。次とうがいをするときには、「オー」と発音しながら、うがいをします。そうすることによって喉の奥まで洗い流すことができます。

マスク・・・マスクは空気を高温多湿に保ち、のどや鼻を温め、自然治癒力を高めます。高温多湿な状態では、ウイルスが入ってきても体を包む膜が安定しないので感染力をがくんと落とすことができます。

