

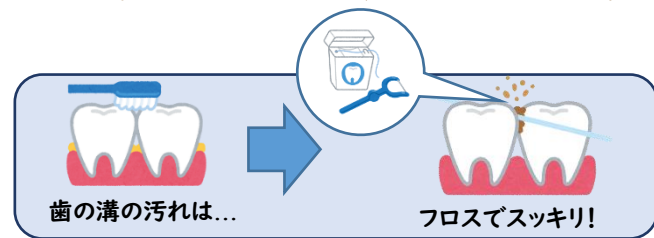
# 保健だより 11月号

令和6年11月1日  
布佐中学校 保健室

## 寒い日が増えてきました



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋を感じる季節となりました。みなさん体調はいかがでしょう。布佐中では、幸い感染症の大きな流行はありませんが、まだまだ油断できません。引き続き手洗いや換気等、基本的な感染症対策を続けていきましょう。



歯を失う原因は「歯周病」「むし歯」が多いです。これらは口腔内の環境によって徐々に悪化します。特に奥歯や重なっている歯、歯と歯の間はみがき残しが多くなります。フロスを使ったり、歯ブラシを斜め横から入れたり、工夫をしながら磨いて歯の健康を意識しましょう。



## 〇〇すぎに注意!

みらいたら「とりかえ」のサインです



### 歯磨きした後に口をすすぎすぎ

歯磨き粉にはフッ素と呼ばれる歯を強くする成分が含まれています。何度もすすぐと流れてしまうため、1回程度にとどめましょう。

### 歯ブラシを変えなすぎ

開ききった歯ブラシや、汚れの詰まった歯ブラシを使い続けていませんか? 1ヶ月に1度程度変えると良いとされています。

### 歯医者へ行かなすぎ

歯が痛い時だけ歯医者へ行く、なんて人も多いのではないのでしょうか。半年に一度程度はクリーニングをしてもらおうと、むし歯が見つかったときにも早くに処置することができ安心です。

### 磨く力が強すぎ

鉛筆を持つ手で歯ブラシを持ち、シャカシャカと細かく動かすのがコツです。力が強いと歯のエナメル質を傷つけてしまいます。

## SNSには危険がいっぱい!?



「闇バイト」による犯罪が話題になっています。多くはSNS上で募集がされますが、「闇バイト募集中」とは記載されていません。巧妙な手口で誘導され、知らず知らずのうちに犯罪に加担していることもあります。

### 闇バイトの危険性



- ☆ 教えてしまった個人情報で脅されて、犯罪グループから抜けられなくされてしまう
- ☆ 未成年なら捕まっても顔が出ないからと、使い捨てにされる
- ☆ 社会経験や知識のない中高生が狙われやすい

### 闇バイトの例



#### ○ケース1 「アンケート回収/日給2万円/学生可」の仕事だと思ったら...

求人サイトで楽に稼げるアルバイトを探していた。実際は麻薬の入った封筒の回収だった。

#### ○ケース2 先輩に頼まれて新しくスマホを契約したら...

良くしてもらっている先輩に頼まれたので断れなかった。契約したスマホ(名義貸し)は犯罪に使われた。

#### ○ケース3 お金が欲しくて、SNSに「お金に困っている」と書き込みをしたら...

内容が自動で削除されるメッセージアプリに誘導され、犯罪に加担するよう持ちかけられた。

闇バイトは、必ず捕まります。また、楽に大金を稼げる仕事はありません。自分は大丈夫という人も、騙そうとして関わってくる人がいることに注意しましょう。怪しいと思ったら安易に手を出さず、不安なことがあれば頼れる大人に相談してください。



4月に視力検査をしてから、半年が経ちました。みなさん受診は済みましたか? 学校全体では、まだ半分以上の人から受診の報告がない状況です。改めて受診勧告を配付しますので、結果等を記入して提出をお願いいたします。