

元気やる気陽気 11月号

茂木中学校保健だより

2学期の大きな行事である運動会、修学旅行、桔梗祭が終わり、2学期も折り返し地点を過ぎました。これからは、落ち着いて勉強に取り組む時期ですね。

例年、受験モードに突入する3年生や、「勉強、ちょっと苦手・・・」という人の中には、プレッシャーや不安から体調を崩す人が増えてくる頃でもあります。上手に気分転換しながら、取り組んでいけるとよいですね！



11月の保健安全目標

【保健】

寒さに負けない強い体をつくろう！

【安全】

事故や災害から身を守ろう！

★水筒持参の勧め★

茂木中学校では、年間をとおして水筒（水分）持参を勧めています。夏季は熱中症予防、冬季はかぜ予防のためです。

適度に水分をとって、のどを潤わせておくことは、かぜ予防に効果的です。カテキンを多く含む緑茶やウーロン茶の持参がおすすめですよ！

11月8日は“いい歯の日”です！

◆今年度の歯科検診の結果、むし歯があるとされた人は47人いました。そのうち、治療が済んで、学校に歯科受診連絡票を提出した人は11人（治療率23.4%）です。

「むし歯があります」という結果を受け取った人は早めに歯科医院に行き、治療しましょう！

むし歯は、そのまま放っておいても治りません。治るところか、ひどくなっていきます。むし歯の放置は、肺炎や心筋梗塞、脳梗塞、舌がん、口腔がんの原因になるとも言われており、死に至ることもあります。“たかがむし歯”と軽く捉えずに、「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、早期に治しましょう！



◆一般的に新型コロナウイルス対策として有効と言われるのは、マスクの着用や手洗い、手指のアルコール消毒などですが、最近、「舌みがき」で新型コロナウイルスの重症化リスクを下げることでできるという提言がなされるようになってきました。歯みがきを行っている人は多いかと思いますが、「舌みがき」になると、あまり行われていない、知らないという人が多いのではないのでしょうか。舌はとてもデリケートな柔らかい組織ですので、傷つけることなく、優しくクリーニングすることが非常に重要です。力加減に注意して、朝と夜の1日2回、歯みがきと合わせて、舌みがきもしてみてはいかがでしょうか。

むし歯予防、歯周病予防のために大切なのが「歯みがき」ですが、みなさんは、“歯の正しいみがき方”を知っていますか？いくら歯みがきをしていても、正しくみがけていなければ、むし歯にも歯周病にもなりやすくなってしまいます。下記の「歯の正しいみがき方検定」をして、正しい知識を身に付けましょう！

歯の正しいみがき方検定

- 1 歯みがきの目的は をとりのぞくこと
- 2 みがき残しが多いのは「 と の間」「 と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
- 3 歯ブラシの をきちんと歯に当てよう
- 4 歯ブラシの毛先が すぎないくらいの力でみがこう
- 5 歯ブラシは に動かして、1～2本ずつついでにねいにみがこう
- 6 でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ
- 7 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、 にしてみがこう
- 8 寝ている間はだ液が少なくなってむし歯になりやすいから 前は特にしっかりみがこう
- 9 力が入りすぎる人は を持つのと同じ持ち方で
- 10 歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら しましょう



あなたの点数は
(1問10点)

/ 700点

- ★ ① 歯垢
- ② 歯
- ③ 毛先
- ④ 広がり
- ⑤ こきまこ
- ⑥ えんぴす
- ⑦ たて
- ⑧ 磨る
- ⑨ 交換

◎ 80～100点	知識はバッチリ！ これを生かして毎日みがこう
◯ 50～70点	知らなかったことはなにかな？ 今日から意識してみがいてね
△ 20～40点	せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
✕ 10点以下	どんなふうにかいてたのかな？ 答えを見ながら一つひとつやってみよう