



令和7年11月

流山市立おおぐろの森中学校
保健室



11月に入り、風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。気温が下がってくると、ウイルスが活発になってきます。ウイルスに負けないよう、体調管理をしっかりと行っていきましょう！

歯科検診後の受診をお願いします！

おおぐろの森中学校 歯科受診率

	1年	2年	3年
受診率	40%	35.4%	32%

11月現在、歯科受診率が非常に低い状態です。一度失った歯は、取り戻すことができません。また、むし歯の症状が悪化していると、治療の痛みが強くなったり、治療に時間がかかったりすることもあります。ぜひ、早めの受診をお願いします。

受診報告書を持参せず、すでに医療機関を受診した場合には、報告書に保護者の方のサインでもかまいません。受診報告書の提出に御協力をお願いします。

歯ブラシケア ポイントは“毛先”

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1ヶ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけ丁寧に磨いても、きれいにならなくなります。



要注意!
歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など

痛みが出たら早めに歯医者さんへ



歯を食いしばると筋力がアップするって本当?



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



紹介します！セクハラ相談員の先生方



学校には、「セクハラ相談員」の先生方がいます。困ったことがあつたら、いつでも相談してくださいね。もちろん相談員以外の先生でもかまいません。相談しやすい先生に、相談しやすい場所で、ぜひ相談してくださいね。

内山教頭先生 田根先生 益戸先生 高橋先生
黒岩先生 吉田先生 飯塚先生 小松先生

千葉県インフルエンザ注意報発令！

感染症の流行しやすい季節になりました。インフルエンザ対策には、毎日の体調管理はもちろんですが、予防接種も有効です。予防接種の効き目は、5ヶ月ほどです。効果が出るまでに1～2週間ほどかかります。接種を予定している場合は、計画的に行ってください。11月に接種すると3月くらいまでは効き目があるということになります。今が良いタイミングかもしれません。

＼インフルエンザは出席停止です／

出席停止期間は、

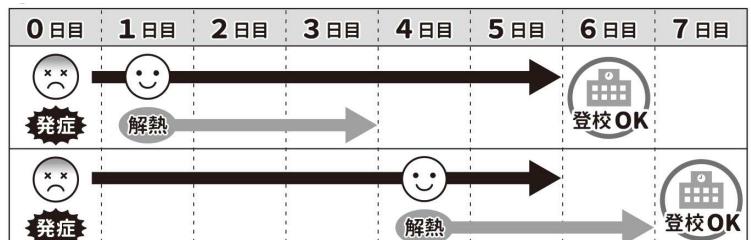
「解熱後2日を経過し、かつ発症後5日を経過するまで」

と、定められています。

出席停止期間は、欠席なりません。
この期間は、ゆっくり休み、回復に専念しましょう。

なお、**治癒証明書は不要**です。

例



解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。



湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

