

ほけんだより

No.7

光南高等学校
保健室

文化祭も終わり、寒さも本格的になってきました。日頃の疲れが出てきている人もいることでしょう。秋の稔りの時期でもあります。おいしい物を食べて、元気に過ごしていきましょう！



歯科検診後に要治療となったが未受診の生徒、検診時に、医師より歯磨き指導の必要があるとされた生徒を対象に、保健室で歯の保健指導をしています！

対象者を順に呼び出していますので、この機会に、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わっていただけるよう、ずっと大切にしていくぞ！という気持ちを新たに、歯磨きを頑張っていきましょう！！

ときどきフロの手も借ってください

早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去しきれません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。



また、新型コロナウイルスによる感染症が増えてきました。

それぞれでまた、対策を続けていきましょう！



この時期、保健室の小型湯たんぽやジェルカイロの需要が高くなります。皆さんの苦痛改善のため、貸し出しもしていますが、使い終わったら、速やかに返却をしてくださいね。

あるほしクイズ

あるに共通するのは？

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

答えは「歯」

ポケット

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…。



石

歯垢が石のように硬くなったものが歯石。放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。



寿命

歯の平均寿命は約50～65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、



実はとても大変なのです。
やっぱり大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。

11月になり寒く乾燥する季節となりました。
空気が乾燥するほど風邪などのウイルスが活発化します。
体調を崩さないためにも、うがい・手洗い・マスクの着用を徹底しましょう。



乾燥しすぎるとどうなる??

乾燥した室内で過ごしていると、皮膚や粘膜からの水分蒸発が進み、水分が奪われやすい状態になります。加えて、寒い冬は夏に比べて喉の渇きを感じづらく、無自覚のまま脱水症状が進んでしまいます。また、空気が乾燥することで、肌や髪のトラブルも増加します。

部屋の乾燥対策の注意点！



- ・過度な加湿をすると、結露やカビ、ダニが発生する原因となってしまいます。そのため、室内の理想の湿度は、**50～60%**とされています。
- ・エアコンを設置している部屋の場合の適正な温度は**18℃以上28℃以下**です。

すぐにできる！部屋の乾燥対策！

- ①浴室の窓を開けておく
- ②部屋でお湯を沸かす
- ③濡れタオルや洗濯物を干す
- ④水を入れたグラスを置く
- ⑤霧吹きで水をまく
- ⑥窓や床を水拭きする



加湿器が無くても部屋の乾燥対策は十分に可能！

新型コロナウイルスもいまだ流行しているので部屋の加湿を心掛け感染対策に努めましょう。

今月の作成者 2年3組

保健委員