

ほけんだより

平成26年11月14日
日比崎中学校
保健室 NO. 8.

マスクをしよう!!

今年は比較的暖かく、過ごしやすい日が続きましたが、風が冷たく感じられるようになり、耳をすませば、冬の足音が聞こえてくるようです。寒暖の差が大きく、体調を崩している生徒が増えています。規則正しい生活と、手洗いうがいをし、元気に過ごしましょう。



・ウイルスの飛散防止 ・保湿効果
・ウイルスの吸入防止 ・保温効果
があります。お互いにうつしたりうつされたりしないようにするためにもマスク着用は大切です。

鼻汁・たんを「含んだ」ティッシュは放置せずにできればフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみが出る時はマスクをする

とつさの時は肘の内側で…口と鼻を覆う

マスクがない時はティッシュで…

日比崎中学校の実態は...

今年度の歯科健診結果は、むし歯がある生徒は約9.3%です。口の中の健康状態は良好です。「オール8020」を目指して食後のブラッシングを頑張りましょう。



11月8日はいい歯の日

むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は、毎日の正しい歯みがきで防ぐことができる病気です。食後の歯みがきを怠らないようにしましょう。

歯は一生の宝物

CHECK 01

歯

「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回くらいチェックしましょう。

●歯みがきの後

- 歯や口の中に、食べもののかすや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

正しい歯みがきのヒント...

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯1〜2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。

●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼったくなっていますか？
- 赤く、はれているところはありませんか？

オール8020をめざそう

「8020」というのは、「80歳で自分の歯を20本」という健康目標です。自分の歯がたくさん残っているほど、年をとっても元気に暮らせることが分かってきます。でも、実際に「8020」の人は4人に1人。自分の歯の数の平均は9.8本で、目標の半分以下です。「8020」には、若い時からの積み重ねが必要です。みなさんが80歳になる時は、「8020」があたりまえになっているように、毎日正しい歯みがきをしましょう。