

# ほけん だより 11月

令和5年11月  
長坂中学校  
ほけんしつ

日中も肌寒いなど感じる日が出てきて、秋の深まりを感じます。過ごしやすい季節ですが、季節の変わり目で風邪をひきやすいのもこの時期ですので、風邪症状での欠席者も増えています。三田市内ではインフルエンザも流行していますので、手洗い・咳エチケット・規則正しい生活等、予防を心掛け、衣服の着脱で体温調節も行いましょう。また、登校前に体調を確認し、体調が良くない時は無理をせずにお家で休養してくださいね。



## 換気はしっかりできていますか？

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

新鮮な空気にはリフレッシュ効果もあり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。

休み時間ごとに窓を大きく開けて換気し（廊下の窓も忘れずに！）、授業中も窓を5cm程開けて常に換気しておきましょう。

また、教室に置かれているCO2モニターで、二酸化炭素の量が測定できるので、その値も参考にしながら換気をこまめに行いましょう。（値は1500ppm以下が望ましいです）

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



裏面もあります



# 「11月8日はいい歯の日」です！

みなさん、「8020運動」という言葉を聞いたことはありますか？

80歳になっても、20本以上の歯が残っていれば、満足のいく食生活を送ることができるといわれているので、この言葉は、80歳になっても20本以上自分の歯を残せるように、歯を大切にしましょう！という意味が込められています。

歯を残すとはどういうこと？と思っている人もいるかもしれません。おし歯や歯周疾患になって治療をしないまま放置していると、歯を抜かないといけなくなったり、歯が抜けてしまうこともあります。みなさんもお存知の通り、永久歯が抜けてしまうと二度と生えてくることはないで、今生えている永久歯は大事にしないといけませんね。

いつまでも健康な歯や歯肉を保つために、毎日の丁寧な歯みがき（デンタルフロスも活用しましょう）、定期的な歯科受診を心掛け、治療が必要な人は早めに病院を受診しましょう。

みがき残しはないかな？

## 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

### ① みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### ② みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### ③ みがき残しやすいところ ③

#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

### ④ みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。