



令和3年5月19日

世羅中学校 保健室

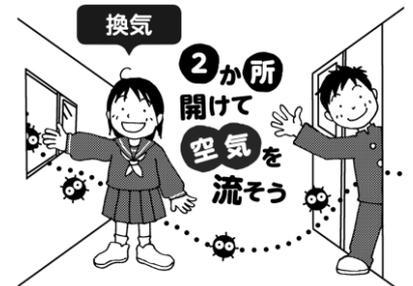
広島県に緊急事態宣言が発令されました。今までも感染症対策をしっかりと行ってきたと思いますが、一人一人の行動がより大切になってきます。日常生活でみなさんに気を付けてほしいポイントをおさらいしましょう。



換気のポイント

定期的にしましょう！！

空気が滞ると菌の繁殖を促進させる原因になります。2方向の窓を1つ以上開けることがポイントです！！おうちでも定期的に換気の時間を作りましょう。対角線上の窓を開けるとよりスムーズに換気ができます。



手洗いのポイント その1

洗い残しに注意！！

手のひらはきれいに洗えていても、手の甲、指先（爪の間）手首、親指、指と指の間はきちんと洗えていますか？丁寧に石鹸を使って手を洗いましょう。



手洗いのポイント その2

こまめに手洗いをしましょう

食事の前後、外から帰宅した後、トイレや掃除の後等、日常生活で手を洗う場面はたくさんあります。家にいるからいいや、ではなく、こまめの手洗いの習慣をつけるようにしましょう！！



手洗いのポイント その3

自分のハンカチで手をふきましょう

手が濡れている状態は菌の繁殖を促進してしまいます。手洗いの後にぬれたまま消毒をするとアルコールが薄まり、効果が半減します。きちんと手をふくことが重要です。おうちで共有しているタオルはこまめに交換し、手を拭くハンカチは人と共有しないようにしましょう。



マスクをきちんとつけよう

きちんとマスクをしていますか？すき間があったり、鼻が出ていると効果が半減します。正しいマスクの着用をして過ごしましょう。



3年生 20日（木）は歯科検診があります！！

20日は歯科検診があります。歯科検診は、むし歯がないか、歯茎は健康か、かみ合わせに異常はないかなど、口内について歯科医の橋本先生に診ていただきます。

下の説明を読んでおき、検診がスムーズに行われるようにしておきましょう。

1 日時・場所・順番

月 日	時 間	学年・順序	場 所
5月20日（木）	13:30~	3年生全員 3A → 3B	保健室

20日…3Aの生徒は、13:20に出席番号順に、保健室前の廊下に並ぶ。

2. 実施について

- 朝は必ず歯みがきをしてくる。
- 検診の順番がきたら、自分の名前を言って、校医の先生の前のイスに座る。
- 検診が終わったら、感謝の気持ちを込めて橋本先生に一礼し、静かに教室に戻る。

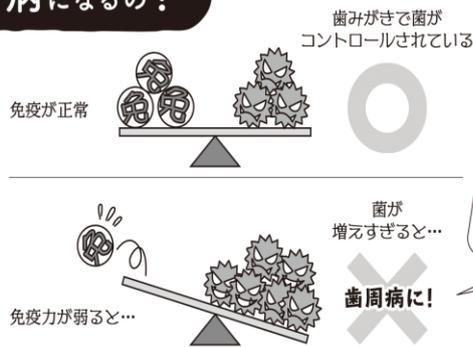


ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

“歯周病”

どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



大事なのはこれ！
規則正しい生活で免疫力を保つ
= 歯周組織の防御力をUP
歯みがきで口の中の清潔を保つ
= 菌の攻撃力をDOWN

「cure」から
(治す)
「care」へ
(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。

—豆知識—

歯周病

×

○○○

口は体の入口です

歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ

歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。