

ほけんたより 11月

北島中学校
R4年 11月

この季節、美しく色づくイチョウの葉。恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われているそうです。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウだそうです。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

寒さ対策をして元気にすごそう

10月の中旬から急に気温が下がりましたが、体調はどうですか？これからは、日に日に寒さが増してきます。衣服で温度調整をしたり、生活リズムを整えたりして、冷たい北風に負けないような元気な体づくりをしていきましょう。

これからますます寒くなってきます。新型コロナウイルス感染症だけでなく、冬の感染症にも注意が必要な季節になります。これまで取り組んできた感染症対策は、コロナウイルス以外の感染症にも効果があります。手洗い、マスク、換気等の基本的な感染症対策を続けていきましょう。

11月9日は「いい空気の日」

続けよう！
こまめな換気

なぜ？
閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！

どうする？
対角線上にある窓を2カ所あける



歯の健康について考えよう

11月8日は「いい歯の日」です。この機会に自分の歯の健康について考えてみましょう。「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状はありませんか？それらは口からのサインです。むし歯や歯周病などの病気が隠れているかもしれません。放っておかず、歯医者さんで診てもらいましょう。

また、夏休み前には今年度の歯科検診の結果を配布しています。受診結果報告書を提出してくれた人もいますが、まだ病院へ行っていない人もいるのではないのでしょうか。特に「むし歯(C)」があった人は、治療をしなければ進行していきます。病院で診てもらいましょう。

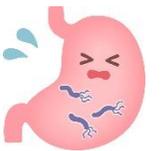


ピロリ菌尿中抗体検査を行います(3年生希望者)

日程：11月1日(火) ※予備日：11月8日(火)



- ・検査キットは、前日(10月31日)に配布します。
- ・7:50~8:10の間に保健室へ直接提出してください。
- ・予備日は、忘れた人や事情によりできなかった人のために設けています。予備日に提出する場合は、検査キットは自分で保管しておいてください。
- ・検査の前夜は、寝る前に必ず排尿しておくようにしましょう。



あるなしクイズ

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

歯と歯ぐきの上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。

