平成２５年１１月２１日

11がつ ほけんだより

阿賀町立
阿賀津川中学校
保健室

第１１号

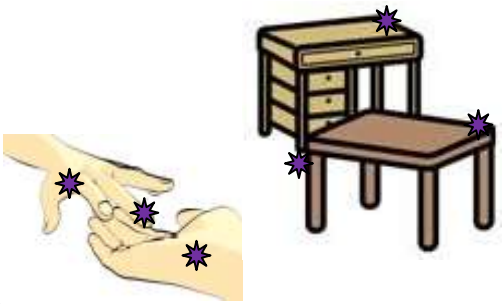
１１月中旬に入り、寒さが徐々に本格化してきました。学校でも、セーターを着ている人、ホッカイロを持っている人が目立つようになり、床暖房・ストーブも稼働し始めました。これから風邪が流行する時期なので、気温に合った服装を心がける・手洗いうがいをするなど一人一人が予防を心がけ、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

ウィルスが体内に入らないよう気を付けよう！

＜ウィルスの感染経路＞

接触感染

ウィルスに汚染された手や家具など



主に口から
体内に侵入

浮遊

空気感染

空気中に浮遊
しているウィルス

水分が蒸発して

飛沫感染

ウィルスを含んだ唾液や鼻水が
飛び散る（飛沫する）

1～2m

接触感染を防ぐには･･･<u>手洗い</u>　空気感染を防ぐには･･･<u>換気</u>　飛沫感染を防ぐには･･･<u>マスク</u>

また、<u>うがい</u>には口の中に入り込んだウィルスを洗い流したり、のどを湿らせ、ウィルスを排出する機能を高めたりする効果があります。

ウィルスに負けない体を作ろう！

食事

特にビタミンA、ビタミンC、タンパク質をしっかりとるようにしましょう。

睡眠

きちんと睡眠時間を確保しないと免疫力が落ち、風邪をひきやすい体になってしまいます。

運動

普段から運動をしていると体力がつき、ウィルスに対する抵抗力が高まります。

基本は健康の三原則「調和のとれた食事・十分な睡眠・適切な運動」です。ほかにも、ストレスをためないこと・体を温かくしておくことなど風邪予防のためにできることはたくさんあります。まずはできるところから、はじめてみましょう。

お口の健康教室を行いました！

１１月８日（金）に、１年生を対象に「お口の健康教室」を行いました。講師は、新潟県歯科保健協会の山田智子先生と駒形節子先生です。むし歯・歯周病についての講義に加えて、ブラッシング・フロッシング指導をしていただきました。

◎歯周病の原因はプラーク（歯垢）です。食生活が乱れてやわらかいものばかりを食べていたり、よく噛んで食べていなかったり、きちんと歯を磨けていなかったりすると、プラークが溜まり、歯肉の血行も不良となるため歯周病になりやすいです。

◎プラークは、歯ブラシだけでは完全に取ることはできません。そこで、デンタルフロスの使い方についても学びました。

歯についたプラークは、２～３日で歯石になります。歯石になると歯みがきでは落とせません。毎日の歯みがきでしっかりとプラークを落として、むし歯・歯周病を防ぎましょう！

歯ブラシの選び方

山切りカット△

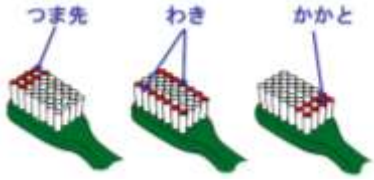
極細△

毛先が
ひらいたもの ✕

歯ブラシを選ぶときは・・・

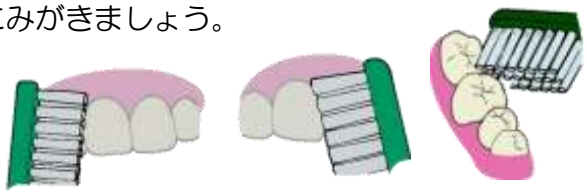
① 普通の硬さ（基本は普通の硬さがよい）
② 毛の高さがそろっていて
③ 毛の束の隙間があいていないもので
④ 自分の歯２本分の大きさのもの　　を選ぶといいです。

使っているうちに毛が弱ってきて、歯垢を落としづらくなるため、１か月に１度は交換したほうがいいそうです。



みがき方のポイント

- ○ 歯の表面は歯ブラシの毛先全面で、小刻みに１本ずつみがきましょう。
- ○ みがく部位によって歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」を使い分けてみがきましょう。
- ○ 歯の奥側は歯ブラシの「つま先」で入り口へかき出すようにみがきましょう。
- ○ 裏の歯は歯ブラシの「かかと」でみがきましょう。
- ○ 前歯や奥歯の側面は「わき」を使ってみがきましょう。
- ○ 鏡をみながらみがきましょう。



給食後の歯みがきが習慣になっているみなさんは素晴らしいです！

これからも、今回学習したみがきかたで歯みがきができるといいですね。