

令和2年11月5日
伊良波中学校保健室



11月の保健目標
喫煙・飲酒・薬物と健康
について考えよう

11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日が色々あります。

8日:「いい歯の日」 9日:「換気の日(いいくうき)」

10日:「トイシの日(いいトイシ)」 12日:「皮膚の日(いいひふ)」

26日:「風呂の日(いいふろ)」 などなど…

暑くもなく寒くもなく、何をするにも過ごしやすく気持ちのいい季節…
みなさんにも「いい」日がたくさん訪れますように♪



生活習慣病の始まりは 口の中に現れる!

むし歯や歯肉炎は、歯磨き習慣に加え、食べ方や睡眠時間等の生活習慣が大きく関わっています。予防のためには、自分の生活習慣から見直してみましょう。

むし歯に なりやすい度をチェック!

ひとつでも当てはまったら、
気をつけよう!

- 甘いおやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を、ほとんど毎日飲む
- 歯みがきの回数は、一日に一回以下
- かむ回数が少ない(1口30回未満)



時間がない? 治療費がかかる? 治療が怖い? 面倒くさい? 歯科治療に行っていない人のその迷い! 早めの受診で全て解決!

部活が忙しくて歯医者に行けないと言っている人はいませんか? オリンピック選手を対象にむし歯について調査をしたところ、むし歯がないと答えた選手は男子53.3%、女子62.7%だそうです。日本人の25歳の平均は男性が26.3%、女性が40.9%なので、トップアスリートは歯を大切にしているということがわかります。自分の健康管理のための時間は、何よりも先決ですよ。

また、一度むし歯になってしまった歯は自然に治るものではありません。放ったまま進行してしまい、自分の歯を失ってしまえば、歯並びが崩れ全身の健康状態に影響すると言われています。面倒くさがって後回しにしている人も、治療費も痛みも少なくて済むうちに、ぜひ歯医者さんで相談してくださいね。

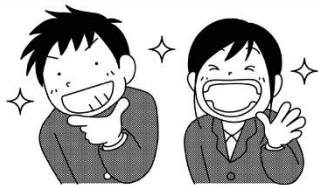


かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない! 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談がー 歯医者さんに

いい歯の日

11月8日は

おいしく食べる



感染症予防



法律で禁止されていることには意味があります!

お酒に NO



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコに NO



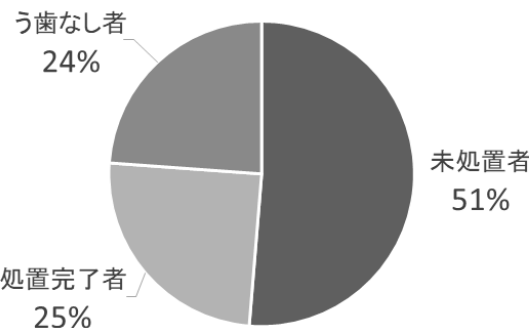
タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

用法・用量を 守らないのも 乱用!



「未処置歯」がある生徒は413人です。学校検診は受診が必要かどうかのスクリーニングです。早めに受診して、治療が必要な状況かどうかは、かかりつけ歯科医と相談して、結果を提出してくださいね。

令和2年度 歯科検診結果(10月実施)



☆裏面もあります。ぜひご覧下さい!

\ 症状はどう違う? / 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

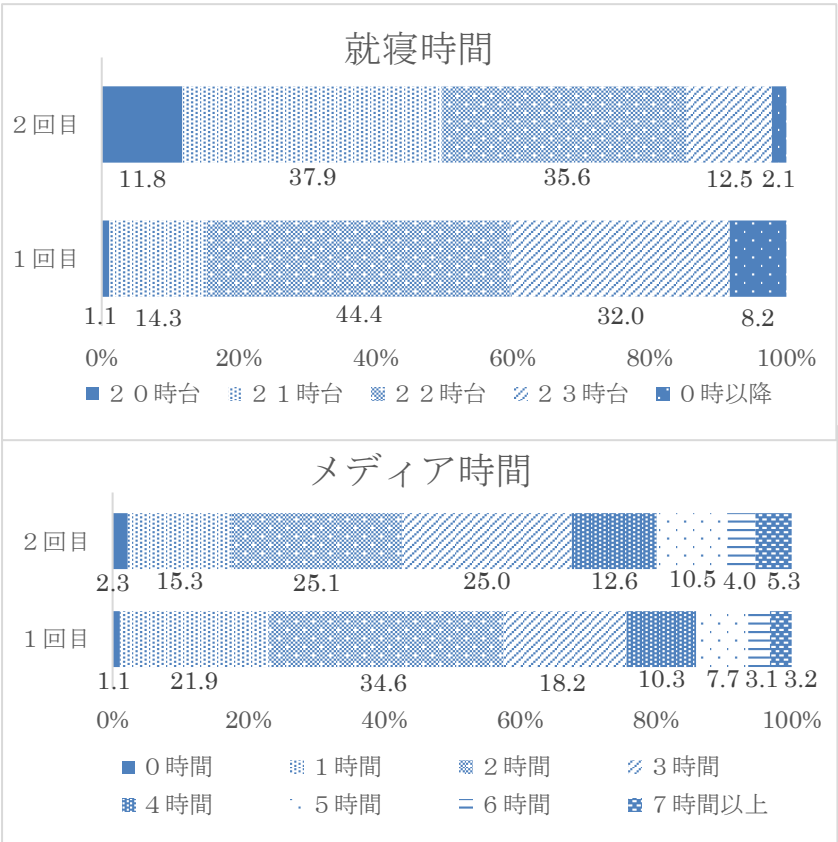
症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

風邪症状といっても人それぞれ、主症状や度合いは異なるものなので、自分で安易に判断することは禁物（まずは受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておきましょう。

～ 生活リズムアンケートの集計結果より ～

休校明けに行った1回目（6／9～）と夏休み明けに行った2回目（9／8～）の結果を保健の面からまとめてみました。



この冬の感染症対策は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス』にも引き続き注意が必要です。

体調が悪いときには無理せず、自宅で休養することが感染を広げない上ではとても大切です。（現在は、家族に体調不良者がいるときも、学校では出席停止です。）



1回目と2回目の22時台までに就寝した時刻を比べると、1回目は約60%。2回目は約85%。25%の改善がみられる。

→ コロナ休校明けで遅くなっていた就寝時間は、学校のリズムになれてきているようです。

中学生の睡眠時間の理想は8～10時間とされています。6時半頃に起床することを考えると22時台までに就寝したほうが良いですね。

1回目は77.1%、2回目は82.4%の生徒がメディアに触れる時間が長すぎることが分かった。1回目と比べてメディア時間が増えた。

→ 2回目は休日が多かったため、1日中メディアに拘束されている人もいました。

スマホの使用時間は1時間を目安にしましょう。それ以上になると学力は低下し始めるが、1時間未満では逆に向上するという研究結果があります。