

# ほけんだより 11月

貝塚市立第五中学校 保健室 2022年11月

今年の秋は、暑いぐらいのほかほか陽気の日が多いですね。その分、あっという間に、冬が来てしまいそうです。冬に向けて葉が色づく紅葉は、木々が葉を落とす前に葉っぱを赤くすることで、木にとって有害な物質を作る青い光を吸収し、次の春に葉を出すための養分を蓄えようとして起こる現象といわれています。私たちも寒い冬に向けて、おいしいものを食べたり、ぐっすり眠ったりして、十分な栄養を蓄えていきましょう。



## 感染症予防には、換気が一番！



窓が少ない部屋でも  
ろうか側と窓側を  
対角線に一か所ずつ  
あけておくだけで、風が入り空  
気の通り道ができます！

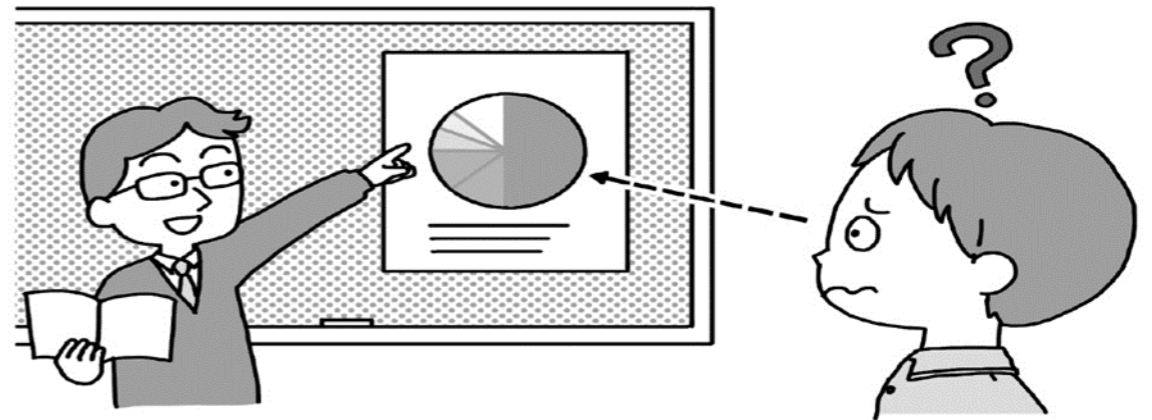


冷房や暖房で、常に窓やドア  
を少し開けていても  
1時間に1回10分間  
大きく窓をあけましょう！  
有害な二酸化炭素の濃度も  
一度に下がります！

## ..... 保護者の方へ ~色の見え方について~ .....

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されてきています（公共施設・交通機関の案内表示など）。一方、学校では平成15(2003)年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことにお子さん本人も気がついていない場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方についてご不明な点などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



## \*\*\* 色覚検査のお知らせ \*\*\*

色覚についての特性を知っておきたい方や、気になることがある方は、色覚検査を個別に受けることができます。ご希望の方は、下の申込用紙に記入し、点線で切り取って、直接、保健室に提出してください。検査の日時等につきましては、後日お知らせいたします。

### 色覚検査申込書

年 月 日

色覚検査を希望します。

( )年( )組 ( )  
保護者名 ( )

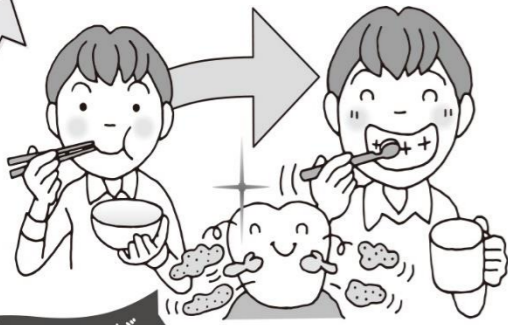


今日から  
できる!

# 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

## 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

## ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

## ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

## 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

80歳で20本の歯を残そう!という「8020運動」が叫ばれて久しいですが、口は、体を維持していくための「食物」を取り入れる唯一の入口です。今後、ヒトの寿命はますます延びると言われていて、いい歯を健康に長く保つことは、健康寿命の必須条件でもあります。

歯を溶かす「虫歯菌」や歯ぐきや歯の土台をむしばむ「歯周病菌」は、歯だけでなく、食べ物と一緒に体の中にも取り込まれて、血液を介して全身を巡り、心臓や腎臓などの大切な臓器を病気にしてしまうこともあります。

食べかすで「菌」が仲間を増やさないように「ていねいな歯みがき」をするのはもちろんのこと「しっかりかんで歯ぐきをきたえ、だ液を出す」こともとても大切です。

これからあと何十年もお世話になる歯を、いつもいい状態に保っていきましょう。



## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1カ月に一度が目安です

## スポーツ選手は歯を大切にしている?

歯を「グッ!」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、



より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって

いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。

