

健康な体・心

令和元年12月17日
白川郷学園 保健室
No.11



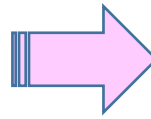
インフルエンザにかからない！

12月7日の地域公開日も終わり、今年も残りわずかとなってきました。9年生にとっては、卒業・高校受験がだんだんと迫ってきていますね。そのなかで、この時期は、「インフルエンザ予防」と「自分の健康管理」がとても重要です！

[1]



←インフルエンザウイルスは、表面で数時間（2～8時間）生き延びている！

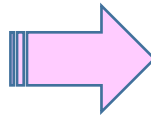


この時期は、いつでもどこでも、インフルエンザウイルスに感染する可能性があると考えてもよい状況！

[2]



←海外からの報告によると、「人間は、無意識のうちに、3時間で目を12回、唇を72回、鼻を20回も触る。」という観察結果がある！

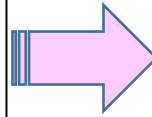


手で目や鼻、口を触ることによって、手に付着しているインフルエンザウイルスが、粘膜から体内に入る！そして、インフルエンザに感染する。

[3]



←アメリカの報告によると、
①1437人を対象に、インフルエンザの感染についての実験をした。
②マスクをしていた場合と、マスクをしていなかった場合とを比較すると、マスクをしていた場合の感染率の低下は特にみられなかった。しかし、マスク着用プラス手洗いを併用したグループでは、感染率が30～50%低下した！



- ・マスクをただけではインフルエンザ予防には不十分である！
- ・物理的に、インフルエンザウイルスを洗い流す手洗いをセットで行うことが重要である！

自分で考え、感染予防・健康管理をしましょう！

9年生 吉脇 隆正さんから、みなさんへ：最新の・正しいうがいの仕方！！

最初口の中を水で洗い流し、その後、口をうがいで、洗い流してください。（始めに口の中の菌を洗い流すため。）

※テレビで放送されていたことを教えてくれたのごくごにも書いてもらいました♡



8年生！

歯科保健の学習より



学校歯科医の成田光利先生、原衛生士さんに来ていただき、学びました。

【歯周病の様子】→

- 歯肉の腫れ、出血
- 膿が出る
- 骨（歯槽骨）が溶け、歯がポロッと抜ける



○歯の健康も考え、 自分で行動していこう！



☆歯みがきのポイント☆

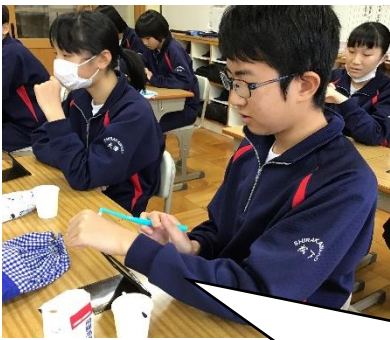
- 歯ブラシは鉛筆持ちで
- みがき方は「バス法」で
 - 歯肉に歯ブラシを斜め45度に当てる
 - 小刻みに歯ブラシを動かす
 - 1本ずつ丁寧にみがく

【生徒の振り返り】

授業から、いつものみがき方が、正しくないやり方だということを実感しました。授業後、いつも以上に歯がスースーしました。正直、今まで歯みがきが好きじゃなかったし、めんどくさいと思っていました。でも、歯周病の写真を見て「やらないと！」と思いました。また、とても歯みがきが気持ちいいと感じました。これから、しっかり意識して歯みがきをしたいです。



デンタルフロスも使用！



【生徒の振り返り】

自分は、めちゃくちゃ丁寧に歯をみがいているつもりでしたが、染め出しをしてみても、想像以上に汚れていてショックでした。だから、今日からしっかり角度は45度を意識してみがきたいと思います。また、よく私は夜の寝る前の歯みがきをさぼってしまいます。歯みがきのコツだけでなく、まずは継続させて健康な歯にしていきたいです。

みがく時の力の入れ具合は、約200gがよい。
歯ブラシで手の甲を押してみても、肌が少し白くなるくらいがよい！

◇保護者の方へ◇

- 「からだのきろく」を配付しました。お子さんの2学期の発育測定の結果・視力検査の結果・歯科健診の結果を確認していただき、押印し、12月18日(水)までにお子さんに預けてください。よろしくお願いいたします。
- 歯科の受診がまだお済みでない場合は、冬休み等を利用して、生徒の歯の健康のために受診をお願いします。 *今現在の受診率…55.2%
- 村内で、インフルエンザ感染者が少しずつ出てきているようです。ご家庭でも、手洗いやうがい、早めに寝ること等の声かけをお願いします。