

# ほけんだより

## 11月号

### 11月8日は、いい歯の日

H27. 11. 9  
東中学校保健室

11月8日は、いい歯の日です。この機会に自分の口の中の健康をチェックしましょう。

保健委員会では次の日程で「歯みがき週間」を予定しています。毎日歯みがきセットを持ってきて、昼休みに歯みがきをしましょう。

- \* 1年生→11/10(火)~/20(金)
- \* 2・3年生→11/13(金)~/20(金)

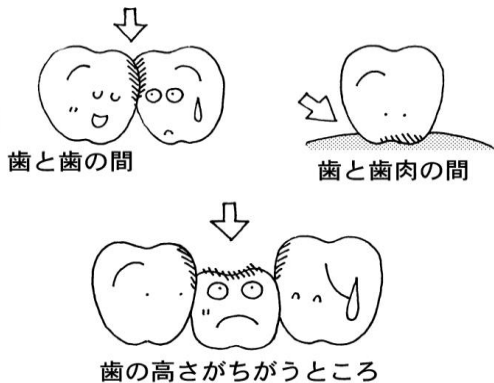
### ①むし歯

歯科健診でみつかったむし歯やむし歯の心配がある要観察歯の治療は済みましたか？  
乳歯のむし歯も今後の歯並びに影響します。ひどくなる前に早めに治療を済ませましょう。

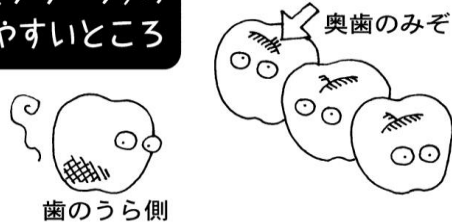


### ③歯垢(磨き残し)

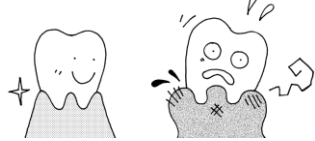
歯垢はむし歯の原因になる他、歯肉炎や口臭の原因になります。  
鏡を見ながら自分の歯並びに合ったみがき方をすることも大切です。



歯垢(プラーク)のつきやすいところ



### ②歯肉炎・歯周



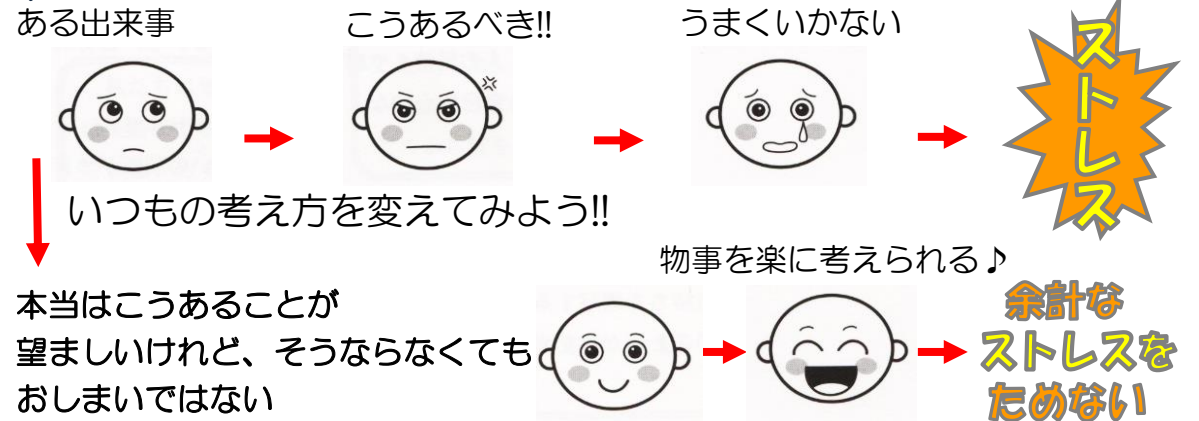
歯肉炎とは、歯と歯肉の境目に、たまった歯垢の中の細菌が出す毒素により、歯肉が炎症を起こした状態のことです。

- 赤くなっていないか
- 腫れてぶよぶよしていないか
- 歯との境目が丸くふくらんでいないか
- 痛みや出血はないか

### そろそろインフルエンザ予防をこころがけましょう

例年、インフルエンザの流行は2月の初めをピークとし、12月頃から感染者が出始めます。インフルエンザは他のカゼとは違い、症状も重く、感染力も高いため、出席停止となります。インフルエンザの予防には、ていねいな手洗いやうがい重要です。また、予防接種は、症状の軽減に効果があります。接種希望がある場合は、かかりつけのお医者さんに相談してみましょう。

### ストレスってどんなもの？



### ストレスは考え方次第で害にもなれば活力にもなります。

#### ★クイックリラクゼーションを練習しよう★

- ①楽な姿勢をとって
  - ②目を閉じ
  - ③深呼吸をし(腹式呼吸)
  - ④体の力をゆるめる
  - ⑤心地よいイメージを浮かべる
- ※これを2分くらいで行います。
- 心と体のために、リラクスタイムを作りましょう。