

すこやか No.16

2024（令和6年）11月1日
福山市立東朋中学校

朝晩が急に寒くなりましたね。体調を崩している人はいませんか？長い長い夏も過ぎ、色づく木々が美しい季節です。紅葉は最低気温が5~8℃くらい急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。また、1が2つ並ぶ11月は、「いい歯の日（11月8日）」「いい換気の日（11月9日）」など「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。「いい〇〇の日」を意識して生活してみてください。

歯について考えよう！



3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

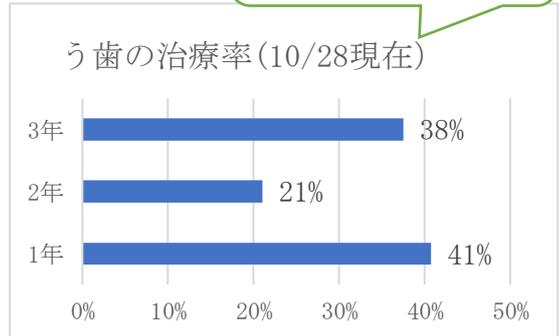
ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

お口の健康=全身の健康と言われています。ご飯を食べるとき、いざという場面（運動や勉強など）で力・気合いを入れるとき、いろんな場面で毎日活躍してくれている私たちの歯。毎日朝・夜（昼も大歓迎！）に歯ブラシとデンタルフロスを使ってお口のケアをし、元気でいましょうね♪また、修学旅行や受験など大切な時に「歯が痛くて集中できない…」とならないように早期受診・早期治療に取り組みましょう！

※3年生は市子ども医療助成の対象の場合は中学3年までです。

全体で約34%
7月から約13%増

受験などで忙しくなる前に早めの受診がおすすめです。



歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく



WORLD TOILET DAY 19 NOVEMBER

11月19日は
世界トイレの日



そのトイレ、
だれが そうじ してる？



最近、トイレのスリッパが揃ってなかったり、トイレ
トーパーのゴミがそのままだったりします。
皆が使うトイレです。気持ちよく使えるように一人一
人が気をつけて使いましょう！



汚してしまったら
ペーパーでサッと
ふきとっておきましょう
次の人も
気持ちよく使えるように...

その不調、**ウインター・ブルー**(冬季うつ)かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分
になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウ
インター・ブルー (冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、
もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味
がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女
性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間
が長くなるにつれて)、自然に良くなるケース
が多いようですが、気になるようなら生活を見
直し対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるよう
にすることです。できるだけ、屋外に出て太陽
の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズム
のよい生活を心がけることも大切です。

- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



温かい飲み物で
「ホッとタイム」を



寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をし
ましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココ
ア、しょうが湯...、あなたは何が好きですか？

体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり(緊張)も少しは解けて、ホッと一息つけるはず。

勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？



秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪をはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ・袖を使って、口や鼻をおさえることです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



咳エチケット以外にも「手洗い・湿度を保つ・人ごみをさける」などもあります。感染対策をしっかりと、元気に冬を乗り切りましょう！

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

