

# Health Promotion

朝晩は気温が下がり、肌寒さを感じるようになってきました。風邪をひく原因の8割が「体温調節障害」からきていると言われていています。寒くなり初めの今頃は、体が寒さに慣れていないため、余計に寒さが身にしみるようです。寒いからといってすぐに厚着をするのではなく、無理の無い範囲で薄着をして皮膚を鍛えることも大切です。また、日中は気温も上がるため、ジャージを着ていて汗をかき、その後汗が冷えて腹痛を訴えるという生徒も少なくありません。気温にあった衣服調節ができるよう声かけをお願いします。

## 新型コロナ、インフルエンザ同時流行!?

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行する可能性が極めて高いと言われていています。しかし、心配することはありません。今やっていることで十分防ぐことができます。

### 《私たちがとるべき感染症対策》

- 手洗い・うがい・手指消毒の徹底。 ○マスクの着用。(特に屋内)
- 室内換気の徹底。 ○発熱などかぜ症状がある場合は、登校を控え休養。



インフルエンザは、2年間日本国内で流行していません。そのため、免疫のある人が少なくなっていると言われていています。インフルエンザの予防として最も効果的な方法はインフルエンザワクチンの接種です。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5か月続くので、11月初旬頃までに接種することをお勧めします。

今年も、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を想定しながら、日頃やっている感染症対策を続けていくことが大切です。

☆気になるニュース (令和4年9月8日(木) 静岡新聞より)

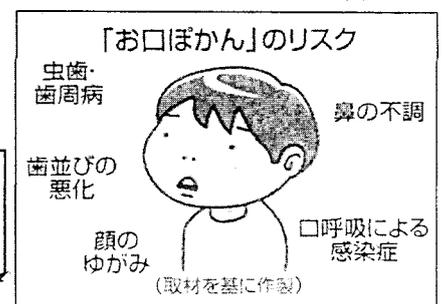
## お口ぼかん 改善早めに

~こんなところにもコロナの影響~  
マスク生活や筋力低下で増加!

口が開きっぱなしの子供に「口を閉じなさい」と注意したことはありませんか。日常的に口が開いている状態は「お口ぼかん」と呼ばれ、全身の不調につながりうる「口唇閉鎖不全症」という可能性があります。発育中の子が口を開けたままだと、上下の噛み合わせや舌の位置に異常が生じ、歯並びを悪化させやすくなります。口内も乾燥するため、菌の繁殖などでむし歯や歯周病のリスクも増します。口臭、鼻づまり等に関係している点を指摘している研究もあります。「お口ぼかん」が増える原因は、コロナ下のマスク着用で鼻での息がしづらく、口呼吸をしてしまうこと。さらに口笛が吹けない、うまく麺をすすれない、ガムをかむと疲れるなど、唇や舌、顎の筋力が弱い子が傾向にあると指摘されています。

【対策1】 日頃から固いものを食べるようにする。

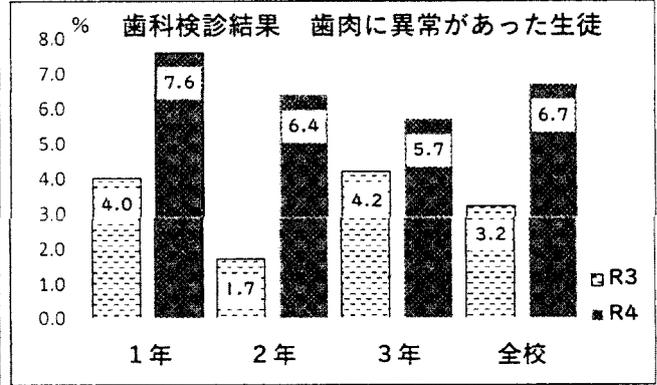
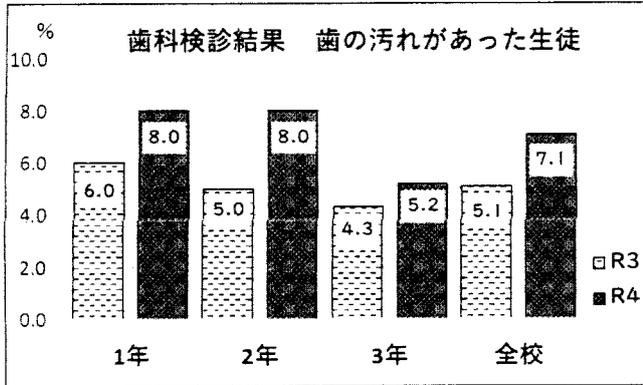
【対策2】 意識的に口を閉じ、口元全体を鍛える。



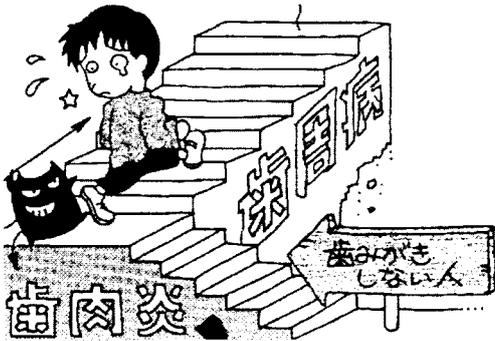
11月8日は

いい歯の日

## 1学期の歯科検診 結果より



1学期の歯科検診の結果、「歯の汚れ」「歯肉の異常」と歯科医師から言われた生徒が増加傾向にあります。



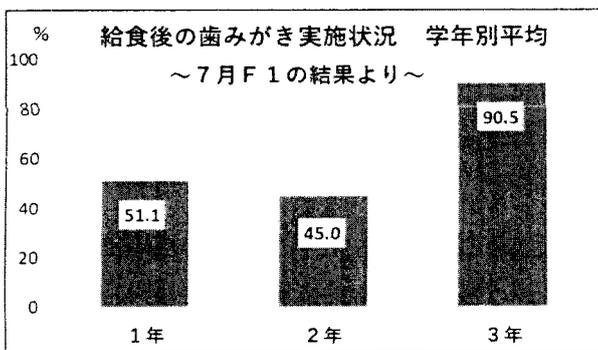
歯周病は、歯と歯肉の間の溝にたまった歯垢が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。

予防するためには・・・

- ①毎日のていねいな歯みがき
- ②よくかんで食べる
- ③寝起きのブクブクうがい



洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量が増えます。



歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病と言われています。歯の寿命を伸ばすも縮めるも、全ては歯みがき次第です。袋井中では、給食後に歯みがきをしています。しかし、左のグラフの通り、まだまだ定着していません。学校でも生徒保健委員会と歯みがきの重要性について知らせていきたいと思いません。御家庭でも、食後の歯みがきの実践をお願いします。

ウイズコロナ時代のエチケット

歯をみがく時に注意したいこと



唾液の飛沫を飛ばさないよう  
口を閉じてみがく



口をすすぐ水が飛び散らないよう  
低い位置から吐き出す

## 歯の治療済みでしたか？

むし歯は放っておいても治りません。歯垢も歯周病の原因になります。大切な時に、急に歯が痛くならないためにも、**早期治療が大切です。**

10月末現在、歯科の未治療者は162人（治療率63.3%）です。