

# ほけんだより 11月

令和7年 11月  
県立種子島中央高等学校  
保健室 増満

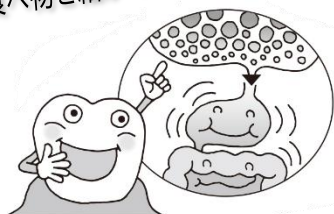
11月8日は「いい歯の日」。食べること、話すこと、笑うこと…どれも歯が元気だからこそ楽しめますね。また、これからの季節は感染症の予防も大切。日々の積み重ねが、誰かと笑い合える時間を守ってくれる。「君が居るから」こそ、そんな日々のありがたさに気づけるのかもしれない。流行に乗らず、穏やかな毎日を過ごしたいですね。

## クイズ

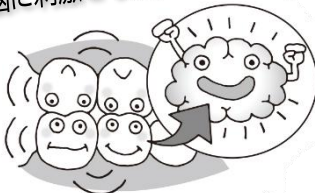
### 歯の役割はどれ？

味がよくわかるようにする

食べ物を細かくして消化しやすくする



脳に刺激を与えて頭が動くようにする



顔の形を整える



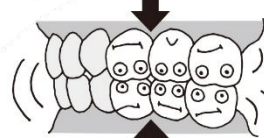
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



体に力を入れて刺激やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

## 歯肉炎ってなに？

歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきで血が出たりする状態。痛みは少ないけど、放っておくと歯周病に進行することもある。



## 歯石と歯肉炎の関係

歯石とは歯垢が固まったものでそのままにしておくと、歯ぐきを刺激して炎症させ、歯周病に進行することもある。

## 予防のポイント

毎日の歯みがきをしっかりする。  
フロスや歯間ブラシを活用する。  
定期的に歯科医を受診し、歯石除去をする。



## 歯の応急処置

もしも、歯をけがした場合は・・・

抜けた場合は、条件が良ければ、再植が試みられますので、歯冠を持ち（歯根は触らない！）、水で歯根をやさしく洗い、歯の保存液（保健室にあります。）に入れて、歯科医に渡す。



歯科受診状況はどうか？ 歯科検診後に配布したお知らせに記入し、提出してください。  
紛失した場合は、再発行しますので、保健室まで取りにきてください。



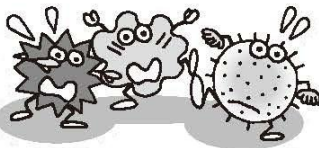
感染症は防げる!

# 生活を振り返ってみよう



感染症  
予防

## 5つの基本



風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスは見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているかチェックしてみましょう!

### 1 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気

感染症にかからないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避けて、換気を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている。
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している。
- ☐ 感染症が流行しているときは人混みを避けている。



### 2 マスクの着用、咳 エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入らなければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときにくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻を覆いましょう。

チェック✓

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている。
- ☐ 咳エチケットを意識している。



### 3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている。
- ☐ アルコール消毒をしている。
- ☐ 爪を短く整えている。
- ☐ 鼻水はすすらずにかんでいる。



### 4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック✓

- ☐ 適度な運動をしている。
- ☐ バランスの良い食事をしている。
- ☐ 十分な睡眠をとっている。
- ☐ お風呂は湯船につかっている。



### 5 無理をしない

体が弱っているとウイルスが体に入って時に負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック✓

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている。
- ☐ 症状が辛いときは病院に行く。



#### プラスの知識・・・ワクチンを接種する

インフルエンザの予防接種が始まっています! 発症や重症化を防ぐことを目的としています。各市町村及び医療機関へ問い合わせてください。