

# ほけんだより 第8号



佐世保市立鹿町中学校  
保健室

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～

音楽祭では、どの学年も練習の成果を発揮し、素晴らしい歌声を披露してくれました。子どもたちが一生懸命に歌う姿に私もとても感動しました。

11月に入り、生徒たちは第2回テストに向けて勉強に励んでいることと思います。市内では、インフルエンザなどの感染症が流行しています。しっかり体調管理を行い、万全な状態でテストに臨んでほしいと思います。



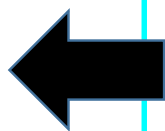
## 歯を大切にしましょう！

11月8日は、「いい歯の日」です。生徒のみなさんは、きちんと歯みがきができているでしょうか。いい歯を保つには、う歯(むし歯)がないことだけでなく、歯の土台である歯肉の健康も大切です。歯周病は、歯垢中の細菌による炎症(出血やはれ)によって、歯を支える骨や歯肉が破壊されて、歯を失っていく病気です。しかし、最近では、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病を引き起こしたり、悪化させることが分かってきています。「命を守るため、そして健康長寿のために歯を磨く」必要があるのです。



### <メディアコントロール週間～歯みがきの達成度～>

|     | 1回目    | 2回目    |
|-----|--------|--------|
| 1年生 | 95.40% | 97.50% |
| 2年生 | 97.30% | 98.50% |
| 3年生 | 94.30% | 94.60% |



100%の学年が  
ゼロ.....!!!

### 第3回は目指せ歯みがき100%🔥

朝・昼・タしっかりみがこう！

#### わかるかな？ 歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろう状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

鹿町中学校の歯科受診率は

**17.2%** です👏 (10～14歳 平均**88.6%** 令和4年歯科疾患実態調査結果より)

## ◇◆◇「警報レベル」を超えました！！！！◇◆◇

佐世保市では、インフルエンザの流行状況の目安が警報レベルを超えています。県内でも、今シーズン2回目となるインフルエンザ流行注意報が発表されています。市内の学校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症により学級閉鎖や学年閉鎖をするところも多くあります。学校では、今一度子どもたちに基本的な感染対策を徹底するよう以下の4つのポイントを中心に話をしました。ご家庭でも引き続き子どもたちの健康観察、感染対策へのご協力をお願いいたします。



### ★し しっかり手洗い

30秒程度かけて、水と石  
けんで丁寧に！！



手洗いは、石けんをつけて丁寧に洗いましょう。手洗いのタイミングは、①外から教室に入るとき、②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、③給食(昼食)の前後、④掃除の後、⑤トイレの後、⑥共有のものを触ったときです。ウイルスは、目や鼻、口から入ってきます。6つのタイミングは特に意識して手を洗うようにしましょう。

### ★か 換気

10cm～20cm程度、対角に窓を開ける！



換気は常に行いましょう。これから寒くなり、暖房を使うようになると思いますが、暖房をつけていても換気は必要です。対角に窓を開けると効率よく空気の入れ替えができます。また、今秋から各学級に加湿器を設置しています。乾燥しやすい季節ですが、適度な湿度を保ち、感染対策に取り組んでいます。

### ★ま マスク

必要に応じて適切に着用しよう！咳エチケットにも！

マスクの着用は個人の判断となっていますが、咳やくしゃみが出るとき、体調が悪いときは、ほかの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。咳やくしゃみをするときにマスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけてなるべく離れましょう。マスクの着用は、ほかの人にうつさないだけでなく、自分を感染から守ることにつながります。必要に応じて適切に着用しましょう。

### ★ち 体調チェック

自分の体調を知ることはとても大切です。体調チェックは、登校前に必ず行いましょう。もし体調がすぐれない場合は、無理せずに自宅で様子をみてください。その際は、必ず学校への連絡をよろしくお願いいたします。



★日頃から十分な栄養と休養をとり、感染症  
に負けない元気な体をつくる！！

★予防接種をする！！

※インフルエンザ予防接種の効果は、接種後2週間ごろから  
現れ始めるので、流行する前に接種することがおすすめです。

“しかまち”を意識してみんなで元気に学校生活を送ろう♪