

11月になり、色づき始めてきた木々をよく見るようになりました。朝・晩がぐっと冷え込む日もあるので、ルールを守りながら季節に合った服装をして、元気に過ごしましょう。

11月は「いい歯の日」（11月8日）もあり、湖南中学校でも『歯と口の健康づくりをすすめよう』をテーマに生活保健集会を行いました。歯を守る生活習慣を身に付けるために集会の内容をほけんだよりでもいくつか紹介をします。

歯を守る習慣を身に付けて元気な笑顔で過ごそう！



食べ物を食べると右下の図のように口の中は酸性になり、歯を溶かしていきます。その後 40分～1時間かけて、だ液によって中性に戻っていきます。酸性になっている時間が長いとむし歯になりやすくなります。

おやつの食べ方について



おやつの中でも、口の中の滞在時間が長いアメ、油が入っていて歯につきやすいスナック菓子、チョコレート、砂糖がたくさん入っているジュースは、むし歯になるリスクを高めます。

よく食べる人は、毎日食べるのではなく、食べる時間を決めて、メリハリのある生活を心がけましょう。食べたら歯磨きすることも大切です。



むし歯のメカニズムの劇



○生徒の感想○

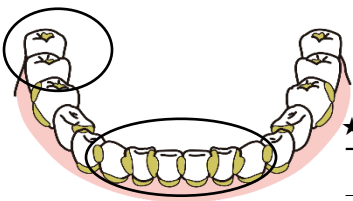
- ・生活保健集会で劇や説明を聞いたりしてむし歯の予防についてわかったし、3年生かっこいいと思った。
- ・あんまり歯のことをちゃんとケアしてなかったので改めてやらないといけないと思った。

田中歯科衛生士さんの指導から

★かみ合わせ★
溝に毛先をあてる

★歯と歯の間★
フロスや糸ようじを使う

★歯と歯肉の境目★
下の歯：境目に歯ブラシの下をあてる
上の歯：境目に歯ブラシの上をあてる



汚れの残りやすいところの磨き方

学校歯科医 神庭先生の講話から

～正しい舌の位置で

口を閉じて鼻で呼吸をしよう！～

鼻で呼吸することは、病気や口臭の予防になります。成長期の口呼吸は歯並びや噛み合わせが悪くなり、顔の形まで変わってしまいます。

正しい舌の位置

- ①舌は上あごにつける
- ②舌先は前歯に触れない
- ③舌の両側は歯から横にはみ出さない

今年、インフルエンザが例年より早い時期から流行しています！「かからない」「うつさない」ために感染対策を行いましょう。もしも、インフルエンザにかかった場合は、出席停止になりますので下の表を参考に日数を確認しておきましょう。

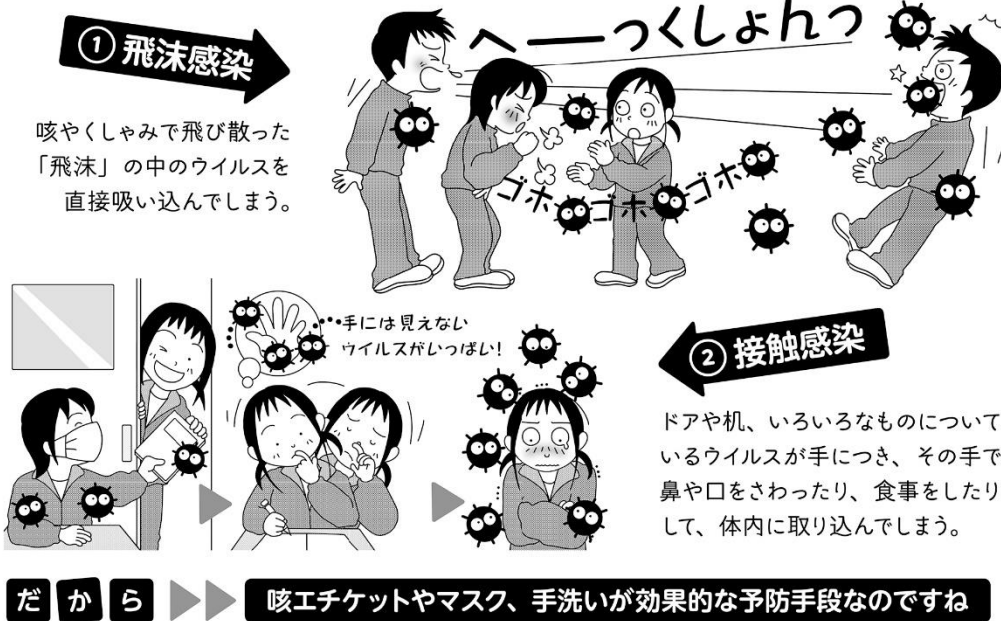
インフルエンザ出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

発症日	発症後						
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	解熱 0日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 0日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

熱が出た日、熱が下がった日がポイントです。


※自宅での療養期間を終えて登校の際には「感染症通知及び出席停止のお知らせ」の文書を渡します。保護者さんに書いてもらい、学校に提出しましょう。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの感染経路



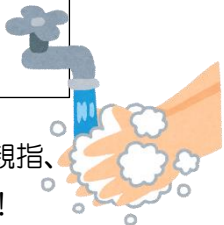
インフルエンザ 感染予防対策

咳エチケット




症状があるときは、マスクしよう！

手洗い



指先、指の間、親指、手首も洗ってね！

予防接種



効果が出るまで2週間程度かかります。



○お知らせ○

これから学年末に向けて性に関する指導を全学年に計画的に行います。

1年生は、性情報の正しい対処について

2年生は、デートDV、性にまつわるトラブルについて

3年生は、性感染症、性に関する相談先、人間関係について

授業を通して、正しい知識を持ち、自分や周りの人を大切にするところを育てていきましょう。