

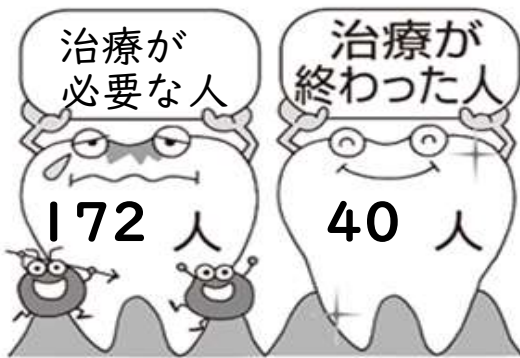
ほけんだより11月

令和5年11月10日
金沢中央高等学校保健室



歯科検診後に「受診のお知らせ」をもらい、まだ未受診という人は、早めに歯医者へ行きましょう。むし歯は自然に治りません。治療の音が苦手、治療費が心配など、歯医者に行くことに不安があれば、保健室へ相談にきてください。現在治療中の人、これから行くぞという人、受診報告を待っています。

げんざい ちりょうず
現在23.3%が治療済み



むし歯になりやすい生活チェック!



- あてはまる人は要注意!
- おやつをたくさん食べる
 - 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
 - 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
 - 1日の歯みがきの回数が2回以下

歯肉炎予防! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

「唾液」は歯のガードマン! 「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!

- ★ 食べかすを落とします
- ★ 歯を溶かす酸を中和します
- ★ 粘膜を保護します
- ★ 口臭を予防します

さむ たいさく
寒さ対策は自分で

気温が下がる季節です。感染症の予防のため換気をすることもあります。上着、下着、タイツ、腹巻、ひざ掛けなど防寒対策として、自分に合ったものを準備しましょう。保健室では貸しだせません。



学校のトイレは生徒、先生、来校される方など、みんなが使う場所です。誰でも使う、そして汚れやすい場所だからこそ、お互いに気持ちよく使えるようにしたいですね。



はきものをそろえて

※困ったことがあれば、先生にお知らせしてください。



県内ではインフルエンザ注意報が11/7に発令されました

感染性胃腸炎、コロナウイルス感染症などいくつかの感染症が発生しています。キホンの予防策を続けましょう。

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないためのキホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

