

11月のほけんだより

伊達中学校 保健室
令和4年11月10日

色づく木々が美しい季節。校庭の桜の木もきれいに紅葉しています。紅葉は、最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。一步一步冬に近づいています。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。新型コロナウイルス感染症対策については、気を緩めることなく、一人一人ができること（①マスクの着用、②換気、③手洗い）をきちんと行いましょう。



歯について考えてみよう



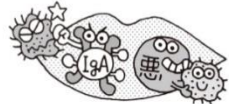
1学期に、歯科検診の結果を渡しました。治療は進んでいるでしょうか？治療がすんだ人の割合は・・・

伊達中学校全体では、24.8%、1年生 21.7%、2年生 30.6%、3年生 22.7% となっています。まだまだ未治療の人が多くですね。特にむし歯が多い人の治療が進んでいません。治療をしないで放置したままでは、むし歯は確実に進行してしまいます。自分の歯を失う前に治療を開始してほしいです。

【伊達中学校生徒の歯の健康について】

- 永久歯のむし歯がない人が94.4%です。これは、伊達地区内の割合75.7%と比較するとむし歯がある人が少ないといえます。とても素晴らしいですね。むし歯は少ないのですが、歯みがきが不十分で、歯肉炎になっている生徒が多く見られます。歯肉炎や歯並びに異常があった生徒にも「治療の勧め」を渡してあるので、積極的に診察を受けてください。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

◎ 歯みがき中は
できるだけ口
を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出すとき
は低い位置から
ゆっくりと



これも感染予防の
大切なマナーです

じわじわと感染者増加中・・・第8波に負けないために

あなたの
ウイルス
防御力
どれくらい??



家で

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまって上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)



外で

- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!



81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力



61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力



31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守るということを忘れないで。

よわよわの防御力



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



食卓の向こう側を想像してください～食品ロスについて～

10月30日は食品ロス削減の日でした。保健給食委員会では、一口でも多く食べて食品ロスをなくそうと呼びかけています。約8億人の人が飢えに苦しんでいるのに、毎年世界で食料の3分の1(13億トン)が捨てられています。日本の食品ロス量は、2017年度の推計で年間612万トンです。国民1人当たりで換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算です。おにぎりでは換算すると、1日に1億2,000万個分に相当します。

もし世界で3分の1の食料が捨てられなかったら、四国分の森林面積が無駄にならずに済み、76億人が飲める水を節約でき、10億軒分の年間電力をへらせます。私たちの食べ残しが、世界の飢餓や環境破壊につながっています。食品ロスについて意識した生活を送りたいですね。

給食の残滓の一部

