

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。と言っても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。イチョウの黄金色にも秋を感じます。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、風邪やインフルエンザ、今年は新型コロナウイルス感染症に備えて、免疫力を上げておきたいですね☺

## 健康観察表について

毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察表（11月分）」に記録しましょう。

今年の冬は、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。

感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いを徹底しましょう。

※「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみるすることができます。また、月末に回収するので、大切に保管してください。

## 生徒保健委員会コーナー

9月に開催した生徒保健委員会で、保健委員さんに保健だよりに載せてほしい記事についてアンケートを行いました。その中の「授業中眠たくなったときの対処法」について保健委員さんに調べてもらいました☺

### 休息だけではない睡眠の役割

#### 成長ホルモンの分泌

- 深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。
- 免疫を強くする**
- 体の抵抗力が強まり、風邪などをひきにくくします。
- 記憶の整理**
- 脳内にあるたくさんの記憶を整理します。
- 日中の集中力の保持**
- 勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができるようになります。

### 寝不足は脳にも悪影響

- 日中の眠気が強くなり、判断や思考をする機能が低下します。
- 脳の扁桃体という不快な感情をコントロールするところが過剰に興奮して、気持ちが不安定になります。
- 脳の神経細胞同士の情報伝達がうまく行われなくなり、学習効率が低下します。



◎保健委員さんがクラスメイトに聞いたところ、様々な意見があがりました。保健室からは、お昼休みに『ちょこっと昼寝』を提案したいと思います。15～20分程度の昼寝は、夜間の睡眠への影響が少なくオススメです。午後の授業が眠くて…という人は、ぜひ試してみてください。

✂️食堂の図書館側入り口に城東高校付近の地図を掲示しています。

登下校中、事故にあった、ケガをした、危なかった箇所に赤色のシールを貼ってください。

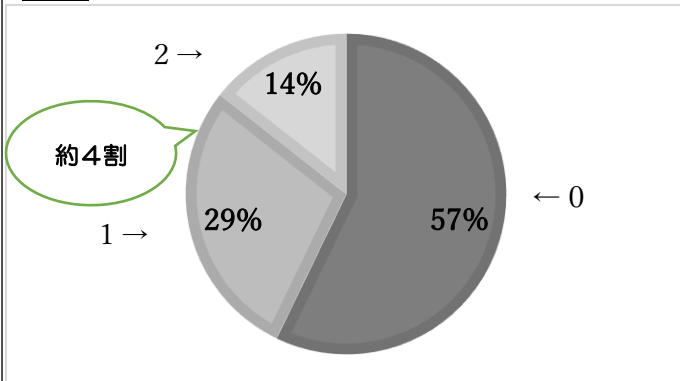
### 📄募集しています📄

みなさんが登下校中の事故防止のために心がけていることを教えてください。保健室前に記入用紙を置いているので、自由に記入し、箱に入れてください✍️

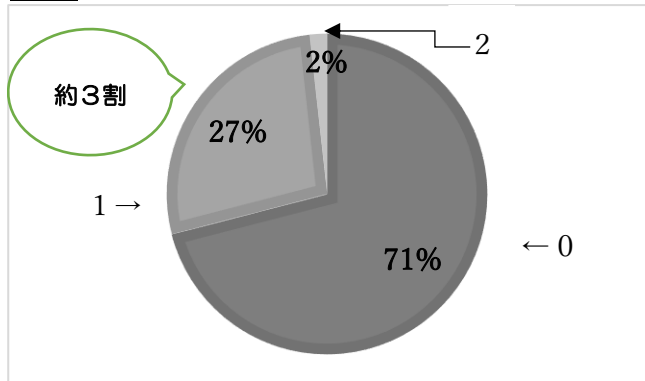
# 11月8日は『いい歯の日』です😊

R2年6月4日に実施した歯科検診の結果（歯垢・歯肉）のグラフです。（0：異常なし 1：要観察 2：要医療）

## 歯垢 歯垢の付着を診査



## 歯肉 歯肉の診査（発赤・腫脹・出血など）



歯垢については要観察・要医療が必要な生徒が約4割、歯肉については約3割であった。

歯垢（プラーク=細菌のかたまり）によって起こる病気といえば歯周病です。歯肉の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまり、歯肉に炎症が起きます。進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて、歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めず、口臭も発生するようになります。

### 【予防法】

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後の丁寧な歯磨きを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシで磨きにくい部分(図1)はデンタルフロスや歯間ブラシを使うことをオススメします。

6月に実施した生活習慣調査では「歯磨きの時、フロスや糸ようじを使いますか？」の質問をしたところ、約6割の生徒がフロス・糸ようじなどを使用していないことが分かりました。

ほとんど使わない	58.5%
時々使う	33.8%
ほとんど毎日使う	5.6%
無回答	2.1%

歯と歯の間の歯垢にはデンタルフロスを使いましょう！歯ブラシと併用することで歯垢の除去率は大幅にアップします。(図2)

## デンタルフロスの使い方

### 1.ホルダーつきデンタルフロスの使い方

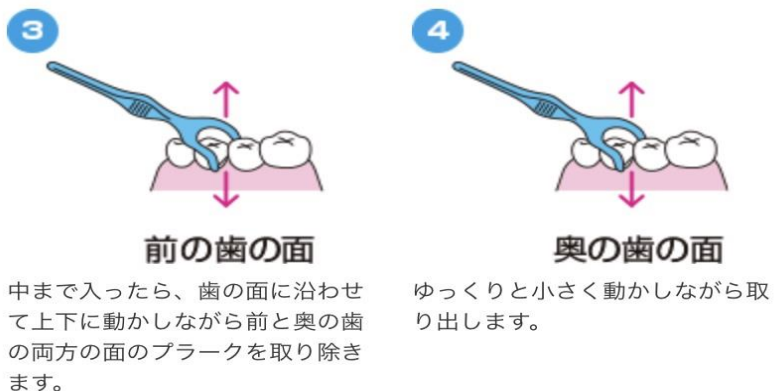
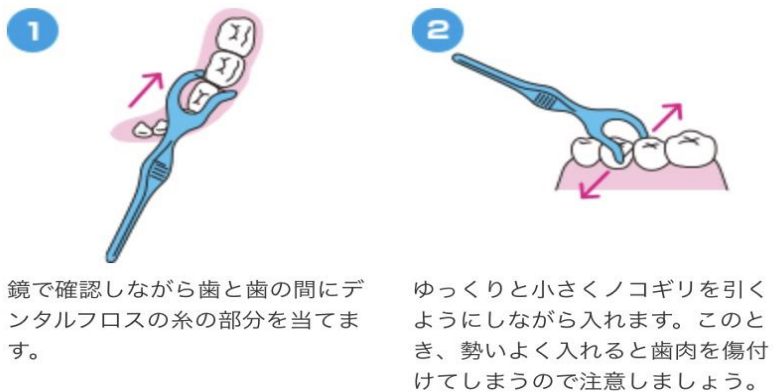


図1) 歯垢が残りやすい部分

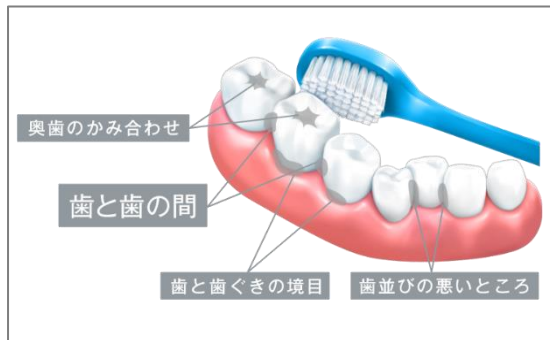


図2) 歯間部の歯垢除去率

