



ほけんだより

H30.11.2 (金)
養護教諭：分林菜々子



* 今月の保健目標 *

- 川崎校： 感染症を予防しよう
- 川崎キャンパス： 体調の自己管理をしよう



寒さも日に日に深まり、北風が身に染みる季節となりました。最近では風邪気味の生徒や体調不良の生徒が増えてきたように感じます。宮城県内では伝染性紅斑（リンゴ病）が流行の兆しを見せており、現在全国最多の患者数です。ワクチンはなく、手洗い・うがいや、しっかりとした休養と栄養をとることが大事です。

インフルエンザの流行も心配な季節となってきます。一人ひとりが風邪予防に努め、11月を元気に過ごしましょう。

やっていますか！？風邪予防

冬は風邪をひきやすくなりますね。乾燥する冬の時期はウイルス自身の水分が飛んで軽くなり空気中に浮遊している時間や数が多くなることと、私たちの鼻や喉の粘膜が乾燥で傷つきやすいことで体に侵入しやすいからだそうです。皆さんはしっかりとした予防ができていますでしょうか？毎日できる予防法を紹介します。

<p>① 流水での手洗い 何より手洗い！ 清潔なハンカチで拭くことが大事！</p> 	<p>② アルコール消毒 多くのウイルスはアルコールで死滅！ (肌が弱い人は注意)</p> 	<p>③ マスクをつける ウイルスは鼻や喉の粘膜から侵入…。 入り口を隠せ！</p> 
---	---	--



カウンセラー・ソーシャルワーカー来校日



*** 川崎校 ***

カウンセラー：2日・9日・16日
ソーシャルワーカー：6日・21日

*** 川崎キャンパス ***

ソーシャルワーカー：20日

11月8日は「いい歯の日」



高校生の皆さんはほとんどが永久歯に生え替わっています。もう生え替わることはなく、今ある歯をずっと大切にしていかななくてははいけません。今回は歯に関すること、歯みがきに関することについてお伝えします。

歯の役割は・・・？



食べ物をかみくだく



発音を助ける

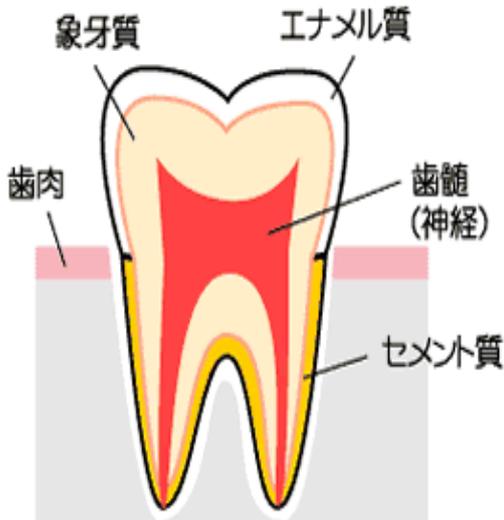


顔の形を整え、
美しい表情をつくる



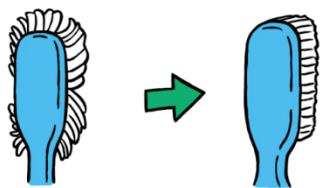
歯ごたえを楽しみ
味覚を豊かに保つ

歯の構造って・・・？



- エナメル質…歯の表面を覆っている。体の中で一番硬い組織で水晶と同じくらい硬い！
- 象牙質…外側から二番目の層で、歯を形作る組織。
- セメント質…歯肉で隠れている部分を覆っている層。
- 歯髄…「神経」がたくさん。ここまでむし歯が達すると激痛です。
- 歯肉…「歯ぐき」です。上手に歯が磨けていないと、真っ赤に炎症や出血を起こす歯肉炎になります。

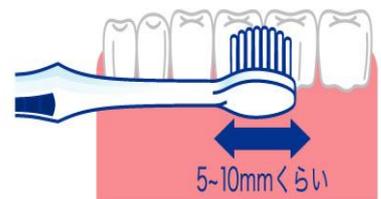
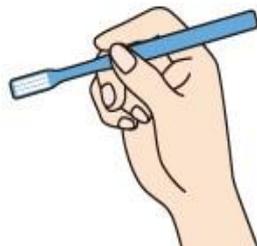
正しく磨く、1・2・3！



1. よい歯ブラシを使う

(目安は1ヶ月に1回交換)

2. 基本は鉛筆持ち



3. 丁寧に1本ずつ磨く