

青空

～大内中保健安全だより～

令和4年11月1日発行
真岡市立大内中学校
保健室

入っても、^{かか}罹らない体を作ろう！

感染症の原因となる細菌やウイルスは、低温・低湿度で活発に働くことが多く、これからの季節は、風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなど感染症が^{もうい}猛威を振るう傾向にあります。一方で、気温が下がると人間の^{めんえき}免疫力は落ち、感染症に罹りやすくなります。

『感染』とは、病原体（細菌やウイルス）が体の中に侵入、定着、増殖し何らかの病的変化が起こることです。つまり、体の中に病原体が入ったとしても、増えることができれば、感染しません。

細菌やウイルスを体に入れない対策（マスク・手洗い）、体に入っても感染しない体づくり（睡眠・運動・食事）、そして、ウイルスや細菌の居心地の悪い環境づくり（換気・加湿）をしていきましょう。



手洗い実験の結果、公開中

例年、保健委員会は紺碧祭で健康に関する展示を行っています。今年度は、手洗い実験を行いました。培地に^{ばいじ}手を付けて、細菌やウイルスの増加の様子を観察しました。しばらくの間、3階総合学習室前に展示しておきます。もっと手洗いがしたくなる！？画像ばかりです。ぜひ、確認してください。

11月9日は「いい空気の日」

続けよう！
こまめな換気



11月8日は「いい歯」の日

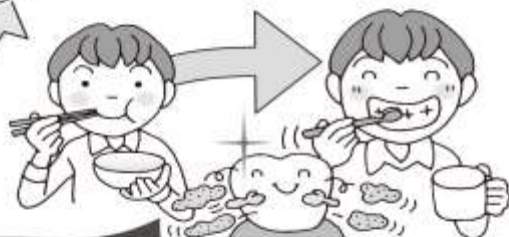
今日から
できる!



に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

スポーツ選手は歯を大切にします?

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。

