



# ほけんだより 12月号①

令和6年12月発行  
寄居中学校 保健室

12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきましたね。運動前の準備運動はきちんと行っていますか？寒い環境で身体が冷え切ったまま運動をすると、筋肉が寒さで縮こまっている為に痛みや怪我につながる恐れがあります!!十分に準備運動で身体を温め始めてから、徐々に運動量を増やして、怪我の予防をしましょう♪

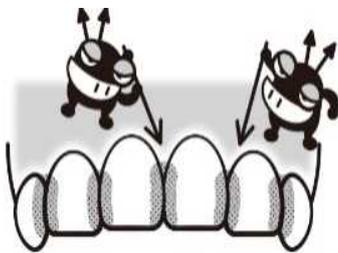


## ★フラクテストの実施★

11月に歯科保健指導の一環として、カラーテスターを使用した“フラクテスト(歯磨きチェック)”を皆さんに実施してもらいました。約7割の生徒がB(あとひといき!)判定でした!!  
磨き残し場所が多かったのは…

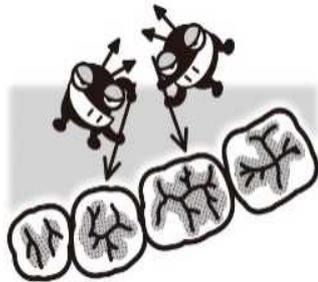
**1位**

歯と歯の間



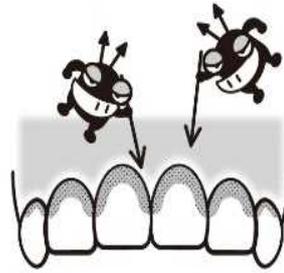
**2位**

奥歯や歯の溝



**3位**

歯と歯茎の境目



**4位**

歯が重なる場所



という結果でし

※<sup>しこう</sup>歯垢(プラーク)とは…



細菌と代謝物(細菌の排泄物)のかたまり。放っておくとむし歯や歯周病を引き起す原因に!!  
適切な歯磨きが出来ておらず、むし歯が出来て、その痛みで勉強・受験に集中できない、運動も100%の力が出せないという日が、ある日突然やってくる…かもしれません。

生徒の皆さんから実施後の感想・気づきとして…



- 完璧に磨いていたつもりでも、こんなに歯が汚れていたのかと驚いた。
- いつも念入りに磨いていたからか、ほとんど赤くなかった!この調子で続けていきたい。
- 糸ようじを使ったりして、歯間の汚れを落としたり、キレイに磨けた!
- 前から見えない所の磨き残しが多かった。奥の見えにくい所もしっかり磨きたい。
- 毎日鏡を見て、歯ブラシの使い方を工夫して、歯の内側も磨けるようにしたい。
- 赤が残ってしまった所を意識して歯磨きしていきたい。



などのコメントがありました。

今回のチェックで、自分の磨き方の癖やどこが磨きにくく、磨き残しが多くなりやすい場所かを実感できたと思います。いつもより丁寧に磨いても歯垢が残ってしまうということは、普段はもっと汚れが残ったままになっているということかも…。テスターを落とした時の磨き方をよく思い返しなが、磨き方の工夫(歯ブラシの向き等)、ゆっくりと一本ずつ丁寧に磨いて歯垢を落とせるよう、意識して磨いていきましょう。

6月の歯科保健朝会で話した“3つの磨き方”を思い出しながら、磨いてみてね♪

### 【スクラッピング法】

歯の側面にブラシを直角に当て、歯肉~歯の先まで小刻みに振るわせながら磨く方法。



### 【バス法】

歯と歯肉の境に45度の角度で当て、細かく前後に磨く方法。

### 【タテミガキ法】

歯とほぼ垂直に当て、歯の形に合わせるように上下にブラシを動かして磨く方法。





### 熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

### かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

### 下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



### 鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

### のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

インフルエンザ等の感染症が流行しやすい時期です！基本的な感染予防行動を続けていきましょう!!  
また、ワクチンの効果が出るまでに時間が(2週間程度)かかります。ワクチン接種を考えている場合には、流行する前に接種を計画しましょう！

## インフルエンザウイルスは

### これを

好き?

嫌い?

- |               |    |     |               |    |     |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋      | スキ | キライ | ⑥ マスク         | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人  | スキ | キライ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気       | スキ | キライ | ⑧ 人が集まる場所     | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い     | スキ | キライ | ⑨ ストレスの多い人    | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ | ⑩ 早寝早起き       | スキ | キライ |

①スキ②スキ③スキ④スキ⑤スキ⑥スキ⑦スキ⑧スキ⑨スキ⑩スキ

## 体も心も

# うるおいプラス+



### 体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてかぜをひきやすくなる



### 心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



乾燥が気になる季節...

### 【 体の湿度 ・ 心の湿度 】

あなたは保っていますか？

外と中の潤いを補充して、心身共に潤いのある穏やかな生活を過ごしてみませんか？

## うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿

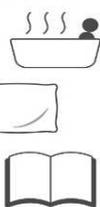


## うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



## のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する (湿度50~60%程度に)

こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、鼻呼吸をする



うがいをする (のどの奥にも届くようにする)



マスクをする (呼吸による保湿効果)

