

保健だより



令和2年11月11日
四谷中学校 保健室



新宿区内の学校では、すでに インフルエンザの発生が始まっています

このところ急に寒くなってきました。各地で紅葉のたよりも聞かれますね。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むそうです。冬に近づいている証拠ですね。しっかりと体調を整えて、冬本番に備えましょう。

すでに新宿区内では、インフルエンザが発生している学校もあります。みなさん予防接種は済みましたか？今年の冬は、例年のインフルエンザ、ノロウイルスに加え、新型コロナウイルスの感染症対策が必要です。引き続き、うがい・手洗い、マスクの着用、換気、消毒やソーシャルディスタンス、三密（密閉空間、密集場所、密接場面）を意識した生活を続けてください。



コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

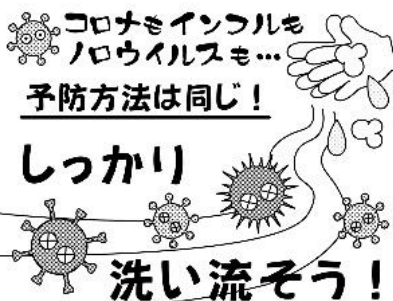
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹	平熱～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☹	高熱	☹	☹	☹	☹
カゼ	☹	平熱～微熱	☹	☹	😊	☹

☹ … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき ☹ … まれに ※無症状の場合を除く

🦠 ウイルスの入り口は 目・鼻・口



- ☒ 手で顔やマスクをさわらない。
- ☒ 石けんでしっかりと手を洗う。



き り と り

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

新宿区立四谷中学校

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可）

3年生へ歯の表彰をしました!

おめでとう!



新宿区学校歯科医会から3年生へ「歯の表彰状」が渡されました。

今年は歯科検診で多くの生徒が歯垢や歯肉の項目に要観察や要治療のチェックをされたため、残念ながら優良賞の該当生徒はいませんでした。努力賞には2名の生徒が該当し、表彰されました。

【優良賞】選出基準

- ①う歯がない
- ②歯周疾患がない
- ③歯列が正しい
- ④口腔清掃が良好である

【努力賞】選出基準

- ①う歯の治療が完了している
- ②乳歯の喪失はあってもよい
- ③歯列の不正はあるが、う歯はない
- ④歯周疾患がない

これからも、正しい
歯みがきで「よい歯」
や「よい歯肉」を保ち
続けてください

【努力賞】 3-A 宮田 真琳さん
3-B 紙本 晶梧くん



要観察のお知らせをもらったみなさんへ

歯科検診の後、CO（むし歯の要観察）、GO（歯肉炎の要観察）、歯垢（歯みがきがうまくできていない）などの項目が記入されていたみなさん！これはみなさんの**毎日の歯みがき**で治療する方向に進むか、健康な状態になるかが決まってきます。自分の力で治すことにチャレンジしましょう！！

歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。
1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。

だから！

毎日の歯みがきが大切なのです。



自分の歯を大切にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない



思い当たることは
ないかな？



たくさんチェックがついた人は…



むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来**自分の歯を残せなくなる**かも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという
8020運動を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけののです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



みがき残していませんか？ここは要注意!

歯と歯の間



歯と歯肉の境目



前歯の裏側



奥歯の「みぞ」



歯並びの凸凹



奥歯の後ろ

