

ほけんだより 11月

令和元年11月8日
流山市立南流山中学校
保健室

11月に入り、風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。気温が下がってくると、ウイルスが活発になってきます。インフルエンザ、ノロウイルスに負けないよう、体調管理をしっかりと行っていきましょう！



11月8日は“いい歯の日” 自分の歯を大切に！



5月に行われた歯科検診で、受診の必要のある人には、受診勧告書を配付しています。今現在の治療率をご報告します。

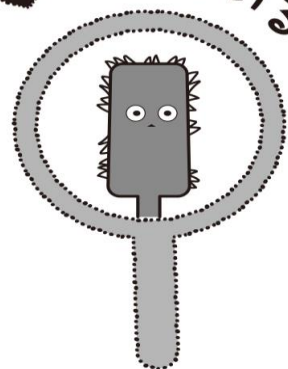
	受診が必要な人	受診済みの人	
1年	52人	24人	46.2%
2年	46人	12人	26.1%
3年	36人	9人	25%

11月現在、全学年が50%以下となっています。勉強や部活、習い事に忙しい毎日かもしれませんが、歯は一度失うと元には戻りません。保護者の方と相談して、早めの受診をお願いします。定期的に管理している人は、受診報告書に保護者の方から、サインをもらって提出してください。

南流中生、受診率100%を目指しましょう！



今使っている歯ブラシ後ろ側から見よう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。

なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は
月に一度。忘れずに！

フッ素で強い歯！丈夫な歯！

フッ素は自然界に広く分布している自然元素の一つで、さまざまな動植物に存在しています。歯質を強化する効力が最も高いことから、世界各国でむし歯予防に利用されています。

歯みがき粉は、
フッ素配合のものがオススメ！



なぜフッ素は歯にいいの？

①初期むし歯を修復(再石灰化の促進)

むし歯になりかかった歯から溶け出したカルシウムなどが、再び歯の表面に戻ろうとする作用を助けます。

②歯質を強化する(耐酸性)

フッ素が歯に取り込まれることで、エナメル質が強化され、酸に溶けにくい歯になります。

③むし歯菌の抑制

フッ素の抗菌作用により、むし歯菌の働きを抑え、酸の産生を抑制させます。

そろそろインフルエンザの予防接種を！

インフルエンザが流行し始める季節がやってきました。インフルエンザ対策には、毎日の体調管理はもちろんですが、予防接種も有効です。

予防接種の効き目は、5ヶ月ほどです。効果が出るまでに1～2週間ほどかかるため、計画的に接種してください。
11月に接種すると、3月くらいまでは効き目があるということになります。今がいいタイミングかもしれません。

インフルエンザ



早めの予防接種を

インフルエンザは出席停止！

出席停止期間は、

「解熱後2日を経過し、かつ
発症後5日を経過するまで」

と、定められています。

出席停止期間は、欠席になりません。必ず守りましょう。

例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱			登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

保健委員会 換気・加湿器の設置を始めます！

保健委員会では、感染症の流行時期になると換気と加湿器の設置を行います。感染症対策のための大切な取り組みです。ご協力をお願いします。

