

健やかな泉

令和6年11月1日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 7



11月になりました。例年ですと、そろそろ冬の気配を感じる時期ですが、今年はどうでしょうか。いつもより暖かいと感じる日も多いかもしれませんね。

朝晩と昼間との気温差のせいか、風邪気味の人が増えてきました。天気予報をチェックして服装の調節をするようにしましょう。



要注意 歯の気圧痛

気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意です。

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- ・ 天気が悪いとき
- ・ 飛行機に乗ったとき
- ・ 高層階のエレベーター
- ・ 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんに行きましょう

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何か？



か☆



△つつ△



と□い

□=1
☆=2
△=3

ヒント 歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけいいにみがいてもきれいにならなくなります。

歯みがきチェック 3ステップ

11月8日は
いい歯の日

Step 1

「い」の口でチェック



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2

「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3

舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラは
みがき残しのサイン



前歯の裏側

奥歯の後ろ

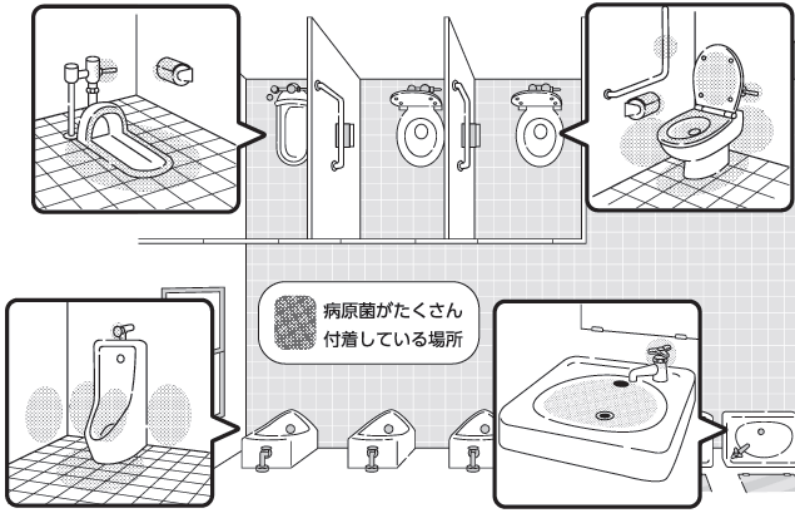
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

多くの人を使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…

トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、
新型コロナウイルスなど
さまざまな病原菌が存在します。

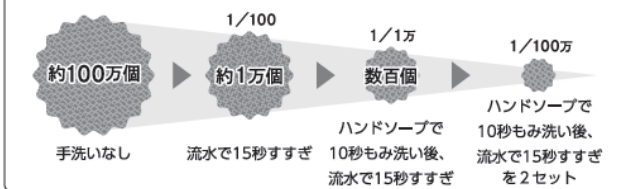
予防の基本は手洗い！

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP. 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



ハンカチや
ティッシュで覆う



服の袖で覆う



咳やくしゃみをしたら手を洗う



せきエチケットもお忘れなく