

11月のほけんだまり

令和4年11月
県立吉田高等学校
保健室

文化祭お疲れ様でした。

今年の文化祭は保健室が賑わうこともなく、みんなで楽しく終えることができたのではないのでしょうか。廊下ですれ違うみんなの表情もとても楽しそうで、私も楽しかったです。お化け屋敷からも楽しそうな叫び声が保健室まで聞こえました。

さて、山も色づいて紅葉がきれいな季節になってきましたね。寒さ対策しっかりできていますか。今年の冬は突然来るそうです。急な寒さに負けないためにも、早めに寒さ対策を徹底しましょう。



11月8日は「いい歯」の日

みなさん5月に行った健康診断を覚えていますか。
あれから夏休みも超えて5ヶ月経ちますが、歯の治療が必要な人で、きちんと歯科医を受診した人は、なんと30%しかいません…。

まだ治療をしていない人は、むし歯の初期段階だった歯もどんどん悪化している可能性が高いです。

「痛みがないから。」と先伸ばしにしていたら、さらに治療費もかかり、通院する日数も増えます。

他の健康診断のお知らせをもらった人も、今年中に必ずかかりつけ医を受診し、用紙を学校へ提出してください。



あるなしクイズ

あるに共通するのは？

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

答えは「歯」

ポケット 歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、**歯周ポケット**という深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…。



石 歯垢が石のように硬くなったものが**歯石**。放置していると、むし歯や**歯周病**の原因になってしまいます。



寿命 歯の平均寿命は約**50~65**年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。



やっぱり大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。



乾燥に気をつけて！



最近、朝起きるとのどが痛くありませんか？
11月になり、朝晩の冷え込みが激しくなりましたね。日中との温度差や朝の乾燥で、体調を崩す人が増えてきました。

これからさらに寒い時期に入り、のどが乾燥することで免疫力も低下し、感染症にかかりやすくなります。

★睡眠中はマスクや加湿器を使用したり、お湯に浸したタオルを置いておくだけでも乾燥を防ぐことができます。乾燥対策ばっちりです。寒い冬を乗り越えましょう。