

# 11月 保健だより

伊奈中学校  
保健室 No. 7  
2022/11/1

11月に入り、朝晩は冬を感じさせるような寒さになりつつあります。日中の気温差が大きいと体調を崩しがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

## 「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。みなさんが考える「いい歯」とはどんな歯でしょうか？虫歯がない、歯並びがきれい…どれも確かにその通りですが、他にも重要なことがあります。歯の大切な役割である“かむこと”に不可欠な歯肉（歯ぐき）が健康であることです。

歯肉は、歯の土台です。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまいます。こうなると歯はぐらぐらしてしまい、噛むことができません。

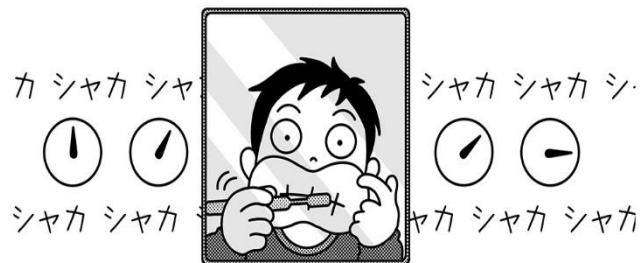
1学期に行った歯科検診では、伊奈中の生徒の約4割が歯肉炎でした。

歯肉炎の予防には、まず歯みがき。軽い歯肉炎なら歯みがきで治ることもあります。歯だけでなく、歯肉の健康にも気をつけて歯みがきをしましょう！

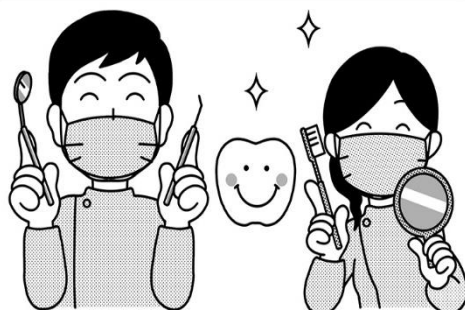
## STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

半年に1回、歯科医院へGO

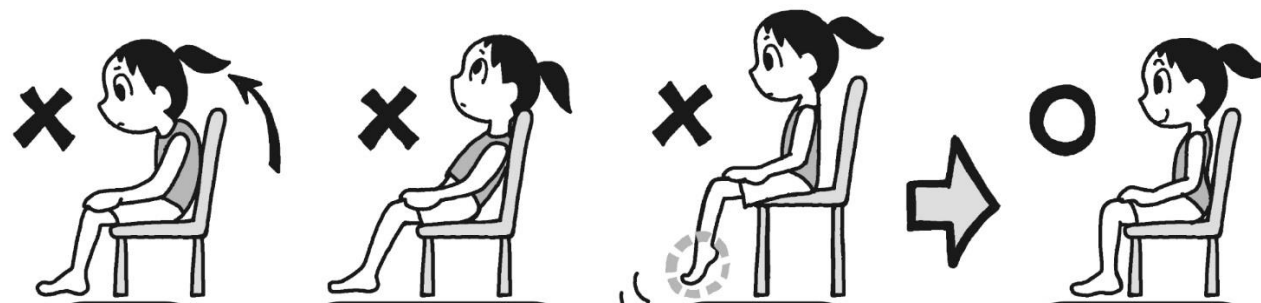


鏡も使って、みがき残しもチェック！  
おすすめのタイミングは、寝る前です



毎日の歯みがきで取り切れない  
汚れを落としてもらいましょう

## 寒くなると姿勢が悪くなりがち…正しい姿勢で座っていますか？



猫背になっている

浅く腰かけて、  
背もたれによりかかる。

イスが高すぎて、  
足が浮いている。

足の裏を床につけ、  
背筋を伸ばして、  
イスに深く座る。

## 今シーズンは流行するかも！？「インフルエンザ」

新型コロナウイルス感染症対策の影響で、ここ数年はインフルエンザの患者数が減っていましたが、今シーズンは警戒が必要です。インフルエンザの免疫を持っている人が大幅に減り、南半球で先だって流行したので、今シーズンは北半球でもインフルエンザが流行する可能性があるからです。

## インフルエンザ対策には予防接種も大切です



★予防接種の有効期間は？

ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から約5ヶ月間とされています。

★いつ頃接種したらいい？

インフルエンザ流行時期とワクチンの有効期間を一致させるためには、一般的に12月中旬までに接種することが適当です。

## STOP コロナ・インフルエンザ

