

ほけんだより 11月

令和5年11月2日
北大路中学校保健室

11月8日は立冬です。暦の上ではこの日から冬になります。季節が秋から冬に進み、日は短く、1日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーがたくさん必要になり、疲れがたまりやすくなります。着るものを調節したり、温かいものを食べたりして、体調管理に気をつけましょう。そして本格的な冬への準備も進めましょう。



11月8日は「いい歯の日」



今回は、いい歯のための
歯ブラシのお話。

皆さんは歯ブラシをどれくらいの頻度で交換していますか？「意外と短い」と感じる人もいますが、実は歯ブラシは、1ヶ月に1回の頻度で交換することが望ましいとされています。以下にその理由を掲載しています。皆さんも自宅に帰った際に、自分の歯ブラシが交換する必要があるかどうかを確認してみてくださいね。

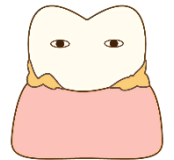
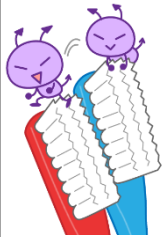
歯ブラシを1ヶ月の頻度で交換することが望ましい理由

① 汚れを落とす効果が減少するから

歯ブラシは使い続けるうちにだんだんと劣化するため、1ヶ月以上毎日使用した歯ブラシでは歯の汚れをしっかりと落とせません。正しく歯みがきしていてもプラーク（細菌のかたまり）が残りやすく、むし歯や歯周病になるリスクが高くなってしまいます。

② 細菌が繁殖して不衛生になるから

歯ブラシは口に入れて使う性質上、口内の細菌が繁殖しやすいアイテムです。そのため、1ヶ月を超えて使用すると歯ブラシ自体が不衛生な状態になってしまいます。雑菌が増えた状態の古い歯ブラシを口に入れるのは、口内に雑菌を広げることにもなりかねません。



③ 歯や歯ぐきを傷つける恐れがあるから

1ヶ月以上使用した歯ブラシは、毛先が広がったりブラシのコシが失われたり劣化した状態になります。劣化した歯ブラシでは思うように汚れが落とせないばかりか、ブラッシングの圧が強くなりすぎて歯や歯ぐきにダメージを与える原因となることもあります。



- 毛先が広がっている = 歯ブラシを裏側から見たときにサイドに毛がはみ出して見える。
- コシがなくなっている = 歯ブラシの毛先がフニャフニャした感触になって、いつも通り磨いているのに舌で歯を触るとザラザラしている。



登校再開はいつになる?



近隣の小中学校でも、インフルエンザの感染者が増え、本校でも風邪気味の生徒をよく見かけます。体調がすぐれないときは無理をせず、ゆっくり休みましょう。

出席停止期間早見表

インフルエンザ

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

コロナ

基準 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。