

ほけんだより 11月

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」でした。「いい歯の日」は、歯の健康について関心を高め、生涯にわたって自分の歯で美味しく食事ができるように、歯の大切さを広く知ってもらうために制定されました。11月は大切な歯のことを考えてみましょう。

歯の健康が大切な理由



食事を楽しむ

健康な歯は、様々な食事を美味しく食べることができます。



全身の健康

歯周病は、糖尿病や心臓病などの全身の病気と深く関わっていることがわかっています。



自信と笑顔

きれいな歯は、自信につながり、明るい笑顔を引き出します。

歯周病のリスク

歯周病は、歯を支える歯周組織（歯ぐき、歯槽骨など）に細菌が感染し、炎症を起こす病気です。進行すると歯がぐらつき、最終的には歯を失ってしまうこともあります。

喫煙

喫煙は、歯周病を悪化させる大きなリスク因子です。



糖尿病

糖尿病の人は、歯周病になりやすく、また、歯周病が悪化すると血糖コントロールが悪くなることがあります。

ストレス

ストレスは、免疫力を低下させ、歯周病を悪化させる可能性があります。

歯周病を予防するために・・・

毎日の歯磨き：歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を丁寧に磨きましょう。
定期的な歯科検診：歯科医院で、歯のクリーニングや歯周病の検査を受けましょう。
バランスの取れた食事：カルシウムやビタミンをバランスよく摂りましょう。
ストレス解消：適度な運動や趣味など、ストレス解消の方法を見つけて実践しましょう。



今年度も各学年で「食育」・「性の学習会」の保健関係の学習会を開催しております。

今後の保健関係の学習

- 11月21日（火）性の学習会（1年）14：40～15：45
- 12月 5日（木）薬物乱用防止教室（3年）14：40～15：45
- 1月17日（木）スクール救命講習会（1年）13：40～14：30
- 2月20日（木）性の学習会（2年）13：40～15：30
- 2月25日（火）がん教育講話（3年）10：30～11：20
- 2月26日（水）性の学習会（3年）10：30～12：20

<終了した学習会>
食育講演会
（1～3年）
食育出前授業
～熱中症予防～
（全学年）

お知らせ



「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」などの感染症は、出席停止扱いになります。「感染している」または「感染の疑いがある」日からになりますので、症状がある場合は、受診をして、学校へ連絡をお願いします。また、手洗い、うがいの基本的な予防や咳エチケットに心がけるようにお願いいたします。