

ほけんだより

令和4年10月31日
荒川区立第九中学校
校長 宮崎 剛
担当 井戸 睦

日に日に寒くなってきましたが、冬の寒さはこれからが本番です。今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行するかもしれません。体調管理を意識し、感染症予防を徹底しましょう。カイロや湯たんぽを使って、体を温めることもおすすめです。ぜひ、試してみてください。

11月1日（火）は歯科検診。

11月1日（火）は秋の歯科検診、1時間目から検診を始めます。歯磨きをしてから登校してください。秋の歯科検診は、皆さんに配布した問診票をもとに実施します。問診票では、歯・口・あごについて、気になることがないか、聞きました。『口をあけると痛い』、『歯磨きの時に出血する』、『歯並びが気になる』…、悩みは人それぞれです。ぜひ、この機会に学校歯科医の先生に相談してみてください。

いつもきれいに

むし歯菌は食事に含まれている糖分を酸に変え、歯を溶かしてしまいます。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなどを使って、取りのぞきましょう。

痛みには理由がある

『飲み物が歯にしみる』、『響くような痛みがある』などの症状は口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。

歯のはたらき

歯にはたくさんの役割があります。
・食事を楽しむ
・食べ物を細かく砕いて消化を助ける
・発音を助ける
・表情をつくる
・体のバランスを保つ

11月8日は『いい歯の日』

簡単に交換できない

髪の毛や爪は切っても伸びますが、永久歯（大人の歯）は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり、交換したりするのではなく、毎日丁寧にケアをしましょう。

プロの手も借りよう

『健康な歯』を保つためには、早期発見、早期治療が大切です。歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去することができません。定期的に歯医者さんに診てもらいましょう。

ずっと一緒に

「8020運動」は80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにするという願いが込められて始まった運動です。歯を大切にしましょう。

お知らせ

第九中学校の1階 保健室前と2年昇降口付近に新しい冷水機が設置されました。

1階への教室移動の時や部活動の生徒が利用できます。

利用する場合は、感染症予防のため、**手指の消毒**をしてください。

常温水か冷水 ボタンを押した後、水筒の飲み口がレバーに付かないよう、レバーと水筒の間に手を挟み、給水してください。

*冷水機に頼らず、十分な水分を持ってきましょう！

