

ほけんだより 11月

中部中保健室

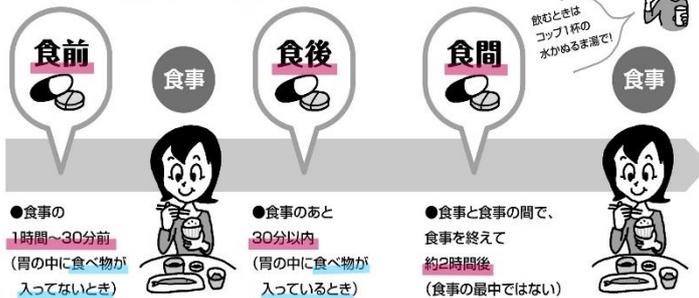
煌鳩祭も終わり、肌寒い日が増えてきました。制服の下にインナーを着込んだり、カイロを使用したりして寒さに備えるようにしましょう。また、空気も乾燥し、感染症も流行りやすい時期です。規則正しい生活・食事・運動・手洗い・水分補給等をして、感染症にかからないよう強い体を作りましょう。



日中の寒暖差があり、さらに季節の変わり目で体調を崩しやすい季節です。頭痛があったり風邪をひいたりして、鎮痛剤や風邪薬などを学校に持ってきている人もいますね。もしかしたら自分と同じような症状が出ている友人が周りにもいるかもしれませんが、自分の薬を人にあげてはいけません。病院で出された薬は、その人の症状・原因・アレルギーなどに合わせて作られています。そのため、同じ症状があっても他の人の薬では正しい効果が出ません。

学校での薬の保管については、基本的に自己管理です。自分の体調に不安がある人は保護者の方と相談して、必要な分だけ持って来るようにしましょう。

薬は指定されたタイミングを守って飲む



必ず守って! 薬の飲み方

用法・用量を守る

水かぬるま湯で飲む

勝手に割ったり開けたりしない

処方薬はあげない・もらわない



4月の健康診断から半年経ちました。改めて、自分の口の中に異変がないかチェックしてみましょう。気になる点があった人は、早めに歯医者さんに行って診てもらおうといいですね。

大人の歯は今後何十年と生活を共にしていきます。80才で20本の歯を残す(8020運動)ことを目標に、歯磨きや定期検診を受けて健康な歯を保ちましょう。20本歯があると、食べ物をおいしく食べられるそうです! いくつになっても自分の歯でいろんなものを食べていきたいですね。

歯肉炎や歯周炎に注意!

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!



次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく



③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラグラ