

保健だより

酒田西高定時制・保健室

NO. 8 5年11月6日(月)

～健康の自己管理ができる高校生をめざして～

11月8日は、いい歯の日

6月の歯科検診で治療が必要と言われた人は、治療をしていますか？

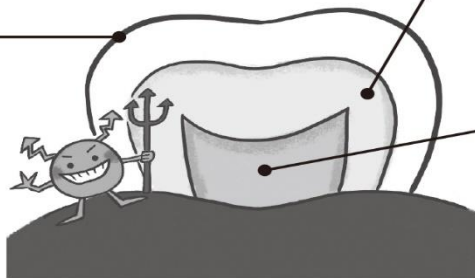
むし歯は、自然に治ることはありません。痛みに気づかないうちに進行しています。

必ず、歯科受診をしましょう！

虫歯は、**気づかないうちに…** どんどん進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまっても。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

11月9日は、いい空気の日

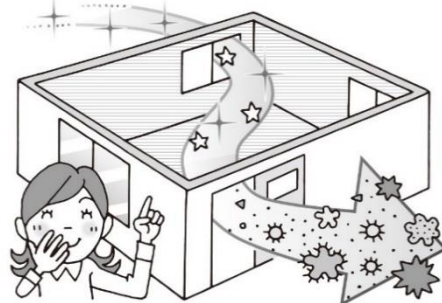
休み時間は、教室の換気をします。

コロナ感染のみならずインフルエンザやプール熱など感染症が増えています。寒くなってきましたが、教室の換気は続けて行いましょう。休み時間は換気をお願いします。窓と対角線の入り口を開けると効果的です。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



今年の気候は、例年とは違うように感じます。

11月なのにポカポカ暑い日もあります。こんな時は体調を崩しやすいので、着るもので調節をしたり、うがいや手洗いをして、ウイルスから身を守りましょう！