

# 保健だより

NO. 8



2018. 11. 6  
海南市立第三中学校  
保健室

校内合唱大会・文化発表会♪♪お疲れ様でした♪一生懸命で素晴らしかったです♪大きな行事がまたひとつ終わりホッと一息。朝晩の気温がグッと下がり、風邪をひいている人もチラホラ…。今年もまた、風邪やインフルエンザなど感染症の流行が心配な季節となりました。予防のため規則正しい生活を心がけ、ウイルスへの抵抗力をつけるとともに、うがいや手洗いの習慣、マスクの着用をお願いします。



## ♪いつまでもじょうぶな いい歯でいよう♪

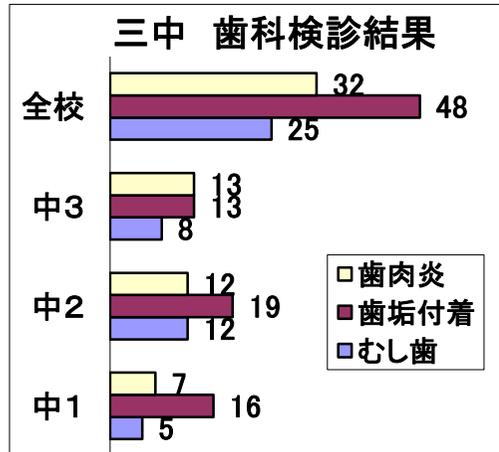


おいしく食べて、健康で長生きするために欠かせない歯。親知らずを除く28本のうち、20本以上あれば問題なく生活できます。年を重ね、歯を失う2大原因は、歯周病とむし歯です。どちらも主な原因となるのが、歯垢です。

歯科検診では、むし歯よりもブラッシング不足、みがき残しによる歯周のトラブル（歯垢や歯肉炎）を指摘される人が目立つようになりました。

歯垢や軽い歯肉炎対策は、自分でしっかり意識して歯みがきすることが大切です。

正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についた歯垢を除去することが、いつまでもきれいな「いい歯」を保つ秘訣です。



## 歯みがき強化週間



いいは 11月8日（木）から「第6回歯みがき強化週間」です。

後期保健委員会でも全校歯みがき実施率100%をめざして、給食後の歯みがきチェックをします。歯みがきセットを用意してください。

食べたらすぐみがく！



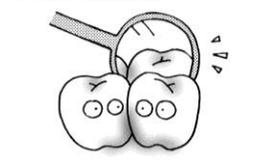
3食後3分以内に3分間が理想です

毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使おう



歯ブラシは直角に当て、一本一本ていねいに

歯垢のつきやすいところを重点的に



「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」

デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用



歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人におススメ

## インフルエンザ予防接種を受けよう！

今年もインフルエンザ予防接種が始まっています。

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化予防に有効と報告されています。免疫を作るまでに2週間程度かかるので、流行期に入ってからでは、効果が得られません。12月中旬までにワクチン接種を受けることが、望ましいと考えられます。早めに計画して、十分な体調管理をして、流行する前に接種するようにしましょう。



STOP The 薬物! ~断る勇気が未来をつくる~ 薬物乱用防止教室を終えて... 10月11日（木）和歌山県薬剤師会常務理事の大桑邦稔先生をお招きして、薬物乱用が心身や周囲にもたらす影響、危険性など正しい知識と情報について、わかりやすくお話していただきました。感想の一部を紹介します。

- ◆薬物は使うのはもちろん持っているだけで犯罪になり、使うと自分だけでなく家族など他の人にも迷惑をかけるので、もしも誘われても「キッパリ断る」を実行したいと思う。(1A)
- ◆一番の印象だったのは、再乱用（フラッシュバック）があること。危険性はわかってはいたけど、ここまでとは思わなかった。どんどんはまっていくと思うと恐ろしくなってきた。(1B)
- ◆悪い薬物を乱用したら、脳の働きを変えてしまい機能しなくなるのが、とても怖いと思った。私は断り方などよくわからなかったけど、教えてもらったことを忘れないようにしたいです。「Stop the 薬物」という言葉を忘れず、絶対に乱用しないようにしようと思った。(2A)
- ◆薬物を使わないためには、誘われてもはっきり断ることが大切だと思った。薬物乱用は何回か使っている時に言うものだと思ってはいたけど1回でも乱用ということがわかった。薬物は自分だけでなく周りの人にも迷惑をかけた、傷つけたりする恐ろしいものだ改めて実感した。(2B)
- ◆違法薬物は一度でも手を出すと、薬物乱用になってしまうことを知って、怖いものだなと思った。また一度手を出さずだけで自分の脳や体に影響を与えたり、家族や友だちとの関係もくずれてしまうので絶対に手を出さないようにしたい。薬物乱用防止教室で学んだ薬物の怖さについて忘れず、誘われたりしたときに、はっきり、きっぱり断れる勇気を持ちたい。(3A)
- ◆毎年聞いている薬物乱用防止の話だけど、今年は特に乱用者のエピソードがとても印象的だった。薬物乱用は怖いもので、周りも乱用者も本当につらくて悲しい思いをすると知った。自分や自分の大切な人たちのためにも、どんなことがあっても薬物には手を出さない。一人一人が強い意志を持つことが大切で、薬物乱用は、人の思いやりや関わりでも防げると思う。(3B)
- ◆一度手を出してしまうと、自分だけでなく周りの人にたくさん迷惑をかけてしまうことがわかった。薬物と関わらず健全な人生にしたいと思う。もし誘われても、はっきりときっぱり断る大切さがわかった。自分の命を薬物から守らなければいけないと改めて思った。(3C)

尿検査回収日 11月13日（火）・14日（水）…検尿二次



再検査の人と一次検査に提出できなかった人は、忘れずに持ってきてください。（登校したらずぐに提出してください）