



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和7年11月4日
No. 7

季節が進み、肌寒いと感じる日が増えてきました。2学期ももう折り返し地点ですね。合唱コンクールも終わり、ほっとして疲れが体調に出る人も多くなります。感染症も増加する時期で、体調管理に注意が必要です。1日の気温差が大きくなっているので、服装をうまく調節しながら過ごすようにしましょう。



11月8日は「いい歯の日」

あなたのむし歯の数は？

令和6年の12歳の永久歯を調べると、一人あたりのむし歯の数は全国平均0.53本でした。30年前は3.72本、20年前は1.82本、10年前からは1本を切って減り続けています。

みんなの今年の結果はどうでしたか？



歯科健診の結果、小中学校の9年間健全歯のみだったみなさんです。

3-1



3-2



3-3



むし歯があった人も、早期治療で健康な歯を守っていきましょう。

将来のために今を大切に



「健康に関して行っておけばよかったと思うこと」

という質問に対し、「歯を大事にすればよかった」が1位で、年代が上がるほど割合も高くなっているという結果があります。2位は「定期的な運動を継続しておけばよかった」ですが、それよりも10%高い割合となっています。

日頃から正しい歯みがきやメンテナンス、治療を行う習慣をつけておくことが、大人になってから後悔しないための秘訣です。



風邪かな？と思ったら…

今年は例年より早い9月末にインフルエンザ流行入りとなりました。現在の定点あたりの報告数は11.73人で、これから冬に向けて、さらに感染症への警戒が必要となってきます。もしも風邪かな？と思ったら早めの対策を行いましょう。

温かくして休養する

心地よい程度に温かくして、ウイルスと闘うための体力を温存しましょう。



消化に良いものを食べる

うどんや味噌汁などは、水分と栄養が摂れて体も温まるので効率的です。



水分補給をする

発熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給しましょう。



乾燥を防ぎ加湿する

乾燥した空気は、風邪で炎症を起こした鼻やのどの粘膜を刺激します。



換気をしないとどうなる？

換気をしないままでいると汚れた空気がたまり、様々な悪影響があります。これから気温が下がっていくと窓を開けるのが辛くなりますが、定期的に空気を入れ替えるようにしましょう。



換気をしないと…

空気中の二酸化炭素が増えて脳が酸素不足になり、集中力が低下する

空気中をウイルスや細菌が漂い、感染症にかかりやすくなる

嫌なにおいがこもって心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

エアコンがついていれば換気はいらない？

換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出て行かないのでは換気が必要です。



換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開ければいい？

10~20cmが目安。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて換気しましょう。



換気扇を回しておけば十分？

特にたくさん的人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。