

# 保健だより No.8



令和5年11月1日(水) 宮城県第二工業高等学校 保健室



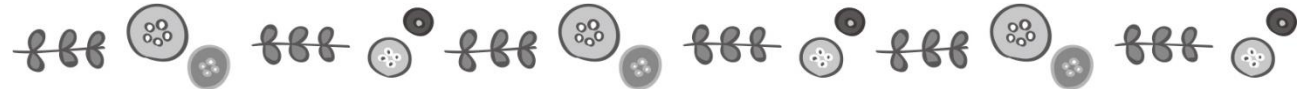
## 暗くなる時間が早くなりました。登下校の際は十分気をつけてください。

「秋の日はつるべ落とし」ということわざがあります。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明かりの時間も、秋は夏に比べて短く、あっという間に暗くなります。そのため、夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間とも言われています。登下校は、周囲の状況に配慮し、事故やケガに十分気をつけてください。



### ★安全に登下校するために大切なポイント★

- ① 時間に余裕を持つ。
- ② 交通ルールやマナーを守る。
- ③ 自転車通学の際、ヘルメットを着用すると転倒した際に頭部を守れて安全。
- ④ 通学途中でケガをした時は、保護者に連絡を取る、事故に巻き込まれた際は、必ず警察に届けること。状況に応じて病院受診も必要になります。



## 感染症

## 注意報



## 感染症流行の季節がやってきました。 うつらない・うつさないための基本を確認!

### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### 接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に触っているかも...

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

### せきエチケット

・せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。  
・状況に応じたマスクの着用。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水・のどの痛みなどの症状があるときは、無理せず休もう。症状がひどいときは、病院で診てもらいましょう。  
※インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の学校感染症は出席停止となります。  
診断を受けた際は、学校に連絡をお願いします。





# を大切にしよう

# 歯のクイズ



Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

みがき残しはないかな？

## 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こまめに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。