



保健だより 11月

令和5年度 第7号
2023.11.2(木)
加美農業高校保健室

11月の保健目標

気温に応じた体調管理を考えよう

これからの冬、換気が大切です！



換気をしないと...

二酸化炭素が
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、
頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。
結露ができると、カビやダニが発生しやすくな
り、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌が
ただよう

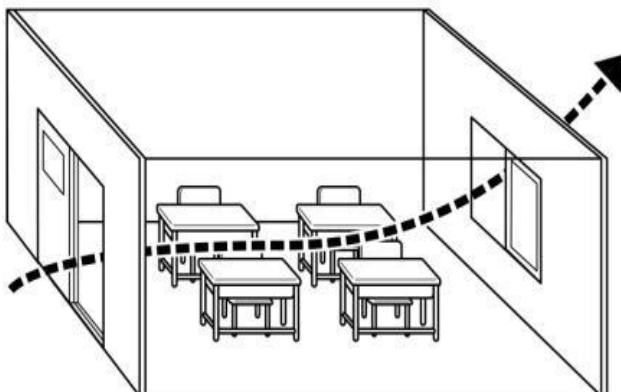


室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフル
エンザにかかりやすくなります。

においが
こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、
嫌なにおいになります。



換気のポイント

- 空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう！
- 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう！
- 最低でも5分は開けたままにしましょう！



11月8日は「いい歯の日」



～歯科検診の結果で「CO」はありませんでしたか？～

「CO（要観察歯）」とは・・・

虫歯とは判定できないが、初期の虫歯が疑われる歯のことをいいます。歯の噛み合わせの面など細かい溝が茶色っぽくなっていたり、歯の表面が白っぽくなっていたりします。そのまま放置しておく、虫歯になる可能性が非常に高いため、ブラッシングや食べ物に気を付ける必要があります。それにより虫歯になるのを防いだり、遅らせたり、さらには再石灰化など健全な状態へ回復する場合があります。心配な場合は歯科医を受診して定期的な観察やブラッシング指導など相談してみましょう。

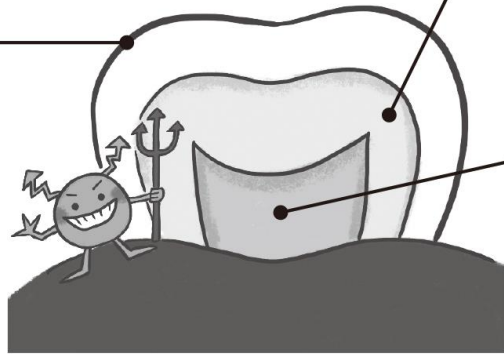
～歯科検診結果報告について～

歯科検診の結果は、5月に配付済みです。虫歯は自然に治ることはありません。高校生まで医療費の助成される市町村も増えています。振替休日や土日等に歯科を受診できるよう、まずは予約を取りましょう。治療が終わったら、受診報告書を提出してください。なくした人は、再発行するので、保健室に申し出てください。

虫歯 気づかないうちに... はどこまで進んでいる？

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うことも。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。

