

# 11月のほけんだより

令和4年度 第5号  
2022.11.11(金)  
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！

寒くなってくると、つい窓をしめきり換気がおろそかになってしまいますが、感染予防に換気は重要な役割があります。しめきった部屋はウイルスや細菌が空気中に漂い、感染のリスクが高くなります。また、人が呼吸をすることで増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素で頭が痛くなったり気分が悪くなったりします。寒くてもこまめに窓を開けて、空気の入れ替えをすることを意識していきましょう。

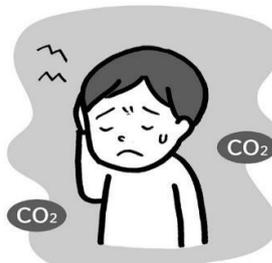
## 換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



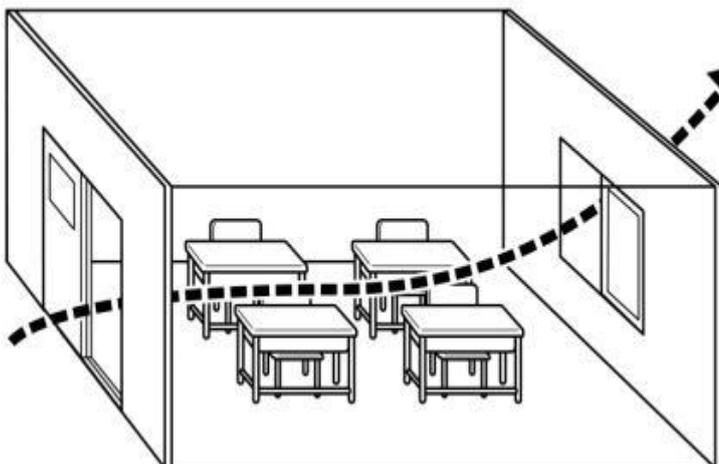
チリやホコリが  
アレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



ウイルスが増え、  
感染しやすくなる



## ◇換気のポイント◇

- ① 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！
- ② 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう！
- ③ 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と、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。



歯科検診結果は、夏休み前にお知らせを配付済みです。「自分に虫歯があるか分からない人」、あるけれども「何本あるか」「どんな状態か」忘れた人や、お知らせをなくした人は保健室に聞きに来て下さい。

～歯科検診結果報告について～

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。



## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です