

ほんだよみ 11月号

11月9日は換気の日！
毎放課換気しよう！



日間賀中学校 保健室 令和2年 11月

朝夕、冷え込む日が多くなり、秋の深まりや冬の足音を感じます。行事が多い2学期の疲れもでて、また寒さに慣れていないこの時期はかぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬、そしてかぜの流行シーズンに備えるために、丈夫な体をつくっていきましょう。こまめな手洗い・うがい、マスクの着用を続けていきましょう。

～11月8日はいい歯の日～

「利き足」「利き手」という言葉は、よく知られていますね。それと同じように、歯にも「利き歯」があります。犬歯（前から3番目にある歯）から奥の歯に関しては、誰しも右側か左側の歯を中心に使っているものです。よく使っていると、そちら側の歯だけがすり減ってよくないと心配する人もいますが、気にしないといけないのは、利き歯と反対側の歯です。使わない歯には歯垢がたまりがちで、むし歯や歯周病になりやすいのです。ですから、歯の健康のためには、左右両側の歯をまんべんなく使うといいですよ。

むし歯の治療率

全学年・・・3/16人

1年生・・・1/4人

2年生・・・0/7人

3年生・・・2/5人

**治療率100%を
目指そう！**



今年の健康診断から5ヶ月がたちました。受診のお知らせをもらった人も、たくさんの方が受診をし、治療が終わりました。

むし歯は放置していても治りません。進行してしまってからでは、治療も長引き、痛みも増してしまいます。新しいむし歯ができてしまう前に早めの受診をおすすめします。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

11月来校日：5日（木）、19日（木）

12月来校日：3日（木）、17日（木）

月に2回大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を毎放課開放しています！悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。





歯と口の検定

□の中にあてはまる文字をいれてください。

あなたは何問
答えられるかな？

- | | |
|--|---|
| ①歯の表面は□□□□質という体の中で一番固い部分におおわれています。 | ⑩食べたものを細かくすりつぶすのは、奥歯(□□□□とも言う)の役目です。 |
| ②歯ぐきのことを歯肉とも言います。健康な歯肉は□□□□色です。 | ⑪乳歯は全部で□□本、永久歯は、親知らずを除くと全部で□□本です。 |
| ③歯を支える顎の骨を□□□□□と言います。ひどい歯周病になると、この骨が溶けて歯が抜けてしまいます。 | ⑫みがき残した歯垢は、しばらくすると□□□□に変わります。こうなると、歯医者さんでないととれません。 |
| ④乳歯の下では、□□□□□□が生える準備をしています。 | ⑬歯には、食べ物を噛むことの他にも、言葉の□□□□□をはっきりさせるなどの役割があります。 |
| ⑤むし歯の原因になる菌の代表は、□□□□□□菌です。 | ⑭生えたばかりの歯は、表面がでこぼこしていて柔らかいので□□□□□になりやすいです。 |
| ⑥歯ブラシは、えんぴつを持つときのように、□□□□握ります。 | ⑮歯ブラシを大きく動かすと歯と歯の間に毛先が届きにくく、□□□□動かすと、歯と歯の間に毛先がきちんとあたります。 |
| ⑦歯の表面についている白くてネバネバしたものは□□□□です。中には500種類以上の菌が住みついています。 | ⑯歯周病のうち歯肉が赤く腫れているだけの軽いものを□□□□□□と言います。歯を支える骨(歯槽骨)まで溶け始めた重症のものを□□□□□□□□と言います。 |
| ⑧みがき残しが多いのは、歯と歯の□□□□、歯と歯ぐきの□□□□、奥歯の□□□□の3つです。 | ⑰歯をみがく時は歯1~2本ごとに□□□□回以上細かく動かします。 |
| ⑨食事の他に□□□□□□が多いと口の中が酸性になる時間が増えて、むし歯になりやすいです。 | |

11月19日は世界トイレの日



「トイレがあるのは当たり前」だと思いませんか？世界では、いまだに約3人1人がトイレを使えない現実があります。トイレがない人たちは、バケツやビニール袋にうんちをしたり、屋外で排泄をしたりしているのです。

うんちには、病気を引き起こす細菌がたくさん含まれています。トイレがないところでは、細菌たちがさまざまな所から体内に侵入します。それらが原因で、免疫力の弱い子どもたちは下痢を発症し、1日に800人以上が命を落としています。

そんなトイレにまつわる問題を世界の人々で考え、少しでも改善していくために、2013年国連は毎年11月19日を「世界トイレの日」と決めました。

- ①エナメル質(歯槽骨) ②エナメル質(歯槽骨) ③石灰化(永久歯) ④エナメル質(永久歯) ⑤ミネラル(軽く) ⑥カルシウム(歯垢) ⑦カルシウム(歯垢) ⑧カルシウム(歯垢) ⑨カルシウム(歯垢) ⑩カルシウム(歯垢) ⑪カルシウム(歯垢) ⑫カルシウム(歯垢) ⑬カルシウム(歯垢) ⑭カルシウム(歯垢) ⑮カルシウム(歯垢) ⑯カルシウム(歯垢) ⑰カルシウム(歯垢)