

*保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！

しっかり予防

しっかりケア

ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間隙（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまるのが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



歯と口の健康のために、
毎日の「セルフケア」と
定期的な歯科医院での「プロケア」を。

からだところちのお話

*** 自分と自分以外の人を大切にするため ともに幸せに生きるため ***

性について話すこと・学ぶことは、タブーでも恥ずかしいものでもありません。幸せな人生を歩むために男性にも女性にも必要なライフスキルです。このコーナーをきっかけに家族と性に関するお話をしてみませんか。

『月経とナプキンについて』

月経は短い人で3日くらい、長い人で7日くらい続きます。経血の量にも変化があり、その期間を快適に過ごせるよう、いろいろな種類の生理用品があります。生理用品の中で一番手に入りやすいのはナプキンです。軽い日用・ふつうの日用・多い日用・夜用・羽根つき・羽なし、様々な種類があります。

1回の生理中に何枚くらいナプキンが必要だと思いますか？

経血が多い日（2日間）は18枚、ふつうの日（4日間）は24枚、合計42枚くらいがめやすとされています。（個人差があります。）生理が突然はじまり、困ったときは、学校なら保健室を頼ってください。最近では、ショッピングセンターなどの女子トイレにはナプキンの自動販売機や専用機器にスマホアプリをかざすと無料で受け取れるサービスも広がっています。

「生理の貧困」という言葉を聞いたことがありますか？

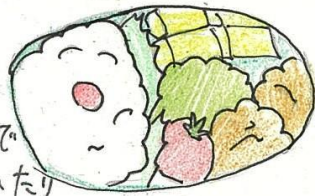
経済的な理由や保護者に言えないなど、生理用品を買うことが難しく、生活に支障が出てしまう状況のことです。生理用品は毎月必要で、1年では1万円ほどかかることもあります。もしこれが買えなかったら、どうなるのでしょうか。実際に、ティッシュなどで代用したり、学校や仕事を休まざるをえない人もいます。また、不衛生な状態が続くと体調を崩すこともあり、「健康の問題」でもあります。

この状況は個人の努力で解決できるものではなく、周りの理解が必要な問題です。

お弁当の食中毒

食中毒って?

細菌やウイルスのついた
食べ物をたべること
でお腹が痛くなったり吐いたり
などの症状がでること。



3つのポイント!!

- ①清潔 ②加熱 ③冷め
保管

△こんなときは食べないで!!

- ・においが変、少しでもおかしいと
- ・色がかわってる。⇒ 感じたらずい
- ・味がおいしい 捨てましょ!

J1 岩下 結衣

歯はどうして守らないと
いけないの?

- ・生活の質を上げる
歯でしっかり噛むことにより、
栄養が吸収されやすくなり、
脳が活性化します。☆

・発音と表情



歯並びは正しい発音を
助け、口元の筋肉を支えて
顔のシワやたるみを防い
でくれます。

I1 久松 奈央

やる気が出ないときは、

やらなければならぬ...ことがあるのに、やる気が
出ない...。誰にでもあることですが、ずんずんと
やる気が出ない状態が続くのも困りますね。
そんなときは、こんな方法を試してみませんか。
やる気が出たら、自分を褒めてあげましょ。

- ・楽しいことを考える。(お楽しみリストを作る)
- ・とりあえず体を休ませる
- ・お気に入りの洋服を着る
- ・「やるぞ、やるぞ、やるぞ!」と自分を
励ます。



M3



福岡人

歯みがきの後のうがいは何回??

歯みがきの後のうがいの回数も、
少なくていいんです。むし歯を抑える
フッ化物が含有される歯みがき粉を
使っている場合、何回もうがいをする
効果が薄れてしまいます。なので、う
がいは1回で十分なんです。

そのほうがむし歯の予防に好みます😊

フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から
溶かした
エナメル質を歯に
戻します。

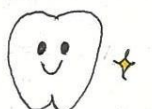


歯の質を強くする

歯を覆う
エナメル質を
酸に溶けにくい
性質にします。

むし歯菌の
働きを弱める

むし歯菌の
増殖を
抑えます。



I2 近藤 結奈