



土居高校



# ほけんだより

11

月



土居高校  
保健室



## 四国中央市で

# インフルエンザが**激増**しています！！

愛媛県全体において、インフルエンザ患者報告数が警報レベルとなっています。特に四国中央市では保健所別定点当たり報告数が報告開始以降最多となっています。

感染防止のため、以下の3つを徹底してください。

### 手洗い



### 咳エチケット



### 換気



特に、換気については対角線上のドアや窓を常時開けて換気することが望ましいですが、気温が低く寒いときには、30分に1回など時間を決めて窓を開ける方法もあります。教室内の二酸化炭素濃度を下げるためにも、換気は大切です。確実に換気をしてください。

## 予防接種



予防接種を受けないでインフルエンザにかかった人の70%から80%の人は、インフルエンザの予防接種を受けていれば、インフルエンザにかからずすむか、かかっても症状が軽くてすむという有効性が証明されています。

ワクチン接種をする場合、12月中旬までに終わることが望ましいです。



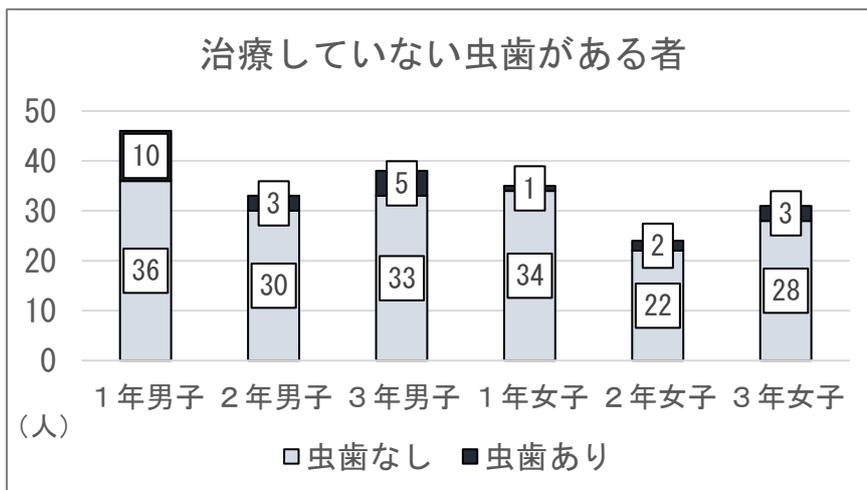
日本歯科医師会は、厚生労働省とともに「8020 運動～80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」を推進しています。その「8020 運動」の一環として、11 月 8 日を「いい歯の日」と設定しました。

## 歯が健康で口腔機能が維持されていると、こんないいことがあります！

(※口腔機能…食べる、噛む、飲み込む、味覚、触覚、唾液の分泌などに関わる機能のこと。)

- ★ 歯の本数が多いほど寿命が長い。      ★ 姿勢や歩行が安定する。
- ★ 食べ物をしっかり噛むと栄養吸収が促進される。
- ★ 噛む回数が多いと、唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ。

## 土居高生の口の中は・・・ (今年度の歯科検診の結果より)



## 歯ぐきの状態が悪い者

1年男子	2人
2年男子	2人
3年男子	0人
1年女子	1人
2年女子	0人
3年女子	1人

## 歯を健康に保つために

- ★ 歯ごたえのある物をよく噛んで食べましょう。
- ★ 口の中を清潔に保ちましょう。歯ブラシだけでは、歯の隙間を十分に磨けないので、歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。

使う道具	歯垢(しこう)の除去率
歯ブラシのみ	61.2%
歯ブラシ + デンタルフロス	79.0%
歯ブラシ + 歯間ブラシ	84.6%