

# ほけんたより11月

令和4年11月1日  
銚田市立旭中学校  
保健室

この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

朝晩冷え込む日も多くなり、一步一步冬に近づいています。寒さにもまだ慣れていないので、気温以上に寒く感じる時期でもあります。衣服の調節や生活リズムにも気を配り、かぜ・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の予防に努めましょう。

## 11月の保健安全目標

- 保健目標……姿勢を正しくしよう
- 安全目標……下校時の安全に気をつけよう（日暮れ時）



## 【11月の保健行事】

### 「救急講話」

- 日時 令和4年11月11日（金） 3・4時間目
- 対象 第2学年生徒
- 場所 旭中学校 体育館
- 講師 銚田消防署 木村 隆宏さん、木内 卓哉さん



### 「薬物乱用防止教室」

- 日時 令和4年11月29日（火） 6時間目
- 対象 第2学年生徒
- 場所 旭中学校 体育館
- 講師 少年サポートセンター水戸



## 新型コロナウイルス感染症の予防について

- 毎日の健康観察を引き続き実施し、発熱や咳、のどの痛み等、風邪症状がみられる場合、登校を控えましょう。同居する家族の方に同様の症状がみられる場合も、登校は控えましょう。
- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけ、手洗いや咳エチケット等の基本的な感染症対策を徹底しましょう。
- 正しいマスクの着用で、感染防止に努めましょう。鼻と口をしっかりと覆い、隙間の無いように装着しましょう。

## 11月8日は 目指せ、むし歯ゼロ！

むし歯は一度なってしまうと、自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行してしまいます。歯みがきなどの予防を習慣にして、「おかしいな」と思ったらすぐに歯科医院に行きましょう。

むし歯のなかった人も定期的に歯科医院で見てもらいましょう。

- 6月の歯科健診で、治療がまだの人は、なるべく早く歯科医院を受診しましょう！
- 治療後は治療報告書を提出してください。



いつもきれいに  
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。

痛みには  
理由があります



「飲み物が歯にしみる」「齧くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて  
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

簡単には  
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき  
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても  
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。



## 観賞用植物の誤食による食中毒に注意！

野草の誤食のみならず、グロリオサ、イヌサフラン等の観賞用として栽培されている植物の誤食による食中毒事例も散見され、死者も発生しています。

食用と確実に判断できない植物は、絶対に採らない、食べない、人にあげないようにしましょう。

参考)厚生労働省ホームページ  
([http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/yyudoku/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/yyudoku/index.html))

### スイセン・スノーフレイク

スノーフレイク  
ラマンスイセン

スノーフレイク  
ラマンスイセン

**中毒症状**  
食後30分以内で、吐き気、嘔吐（おうと）、頭痛など。スイセンでは、悪心、下痢、流涎（りゅうぜん）、発汗、昏睡、低体温などもあります。

**間違えやすい植物**  
ニラ、ノビル、タマネギ など

食用と間違えやすい観賞用植物の例