



# ほけんだより



\* 今月の保健目標 \*  
・風邪を予防しよう!

2022/11/30/水 知念中 保健室 発行

コオロギの鳴き声が聞こえ、秋らしくなってきました。虫の鳴き声を風情と感じるのは、日本人独特の感性だそうですよ。知念中にいるコオロギは大きくてビックリしています。(網敷先生によると、マダラコオロギという種類だそうです。)

1泊2日の修学旅行を無事に終えることができました。あいにくの天気でしたが、発熱者やけが人も出ず、充実した2日間を過ごすことができました! 旅行中、保健室を閉めて、1・2年生の皆さんにはご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました!

## 2022 知念中生の口腔のようす

あなたは  
どうだった?



### ①むし歯が1本もない人(受診者 122 中)

1年生...13名(36.1%)  
2年生...13名(29.5%)  
3年生...18名(42.9%)  
合計...44名(36.1%)



むし歯はのなのに、  
Gの歯肉炎になっている  
人が3名もいました!

### ②治療していないむし歯がある人

1年生...11名(33.3%)  
2年生...14名(31.8%)  
3年生...12名(28.6%)  
合計...37名(30.3%)



### ③歯肉に炎症がある人

GO(軽度の歯肉炎)...9名  
G(治療が必要な歯肉炎)...7名

### ④歯科受診状況(11/28 現在、対象者54名)

3.7% (2名が受診済み)

少なすぎて  
ビックリ!

## ★あなたは大丈夫? 歯肉炎チェック★

歯肉炎は、歯垢(細菌のかたまり)が歯と歯ぐきの間に残ることで、歯ぐきに炎症を起こし生じます。左の図の項目が1つでも当てはまる人は、歯肉炎かもしれません。でも、子どもの歯肉炎は、丁寧な歯みがきで改善することが多いそうです! 気になる人は、毎日の歯みがきを頑張りましょう!

歯科検診後に、検診結果と治療勧告のお手紙を配布しましたが、検診を終えたと報告があった生徒がまだ2名という状況です。むし歯や歯肉炎があっても、「痛くないから大丈夫!」と思っている生徒もいるかもしれません。しかし、むし歯が進行すると、痛みが出るだけでなく、最悪の場合、歯を抜かなければならないこともあります。また、歯肉炎は放置すると、歯周病という病気に進行してしまいます。早めに治療を開始すれば、治療に要する時間も短くて済みます。今週中に、受診がまだの生徒に、2回目の治療勧告のお手紙を配布します。手紙をもらった生徒は、早めに歯科医を受診してください。また、受診が済んでいる人は、早めに報告をお願いします!

## 水筒を持ってこよう!!

ここ最近、よくある保健室でのやりとりです。

生徒:「先生、のど乾いたのでお水ください。」  
先生:「え? 水筒は?」  
生徒:「持ってきてないです。」  
先生:「えー?」心の中(なんでやねん!!)



涼しくなってきたせいか、のどが乾かないと話す生徒もいますが、水分補給は暑さに関係なく大切です。

秋冬は乾燥しやすくなり、細菌やウイルスも活発になります。水分補給によって、口の中やのどにいるウイルスを流すことができ、感染症予防にもつながります。

水筒は、気温や体育の授業の有無に関わらず、必ず持って来ましょう。中身は水かお茶で、友達と回し飲みをするのはダメですよ☆

まだまだ  
予防しよう!!

## 新型コロナ・インフルエンザ

沖縄県の新型コロナウイルス感染症の感染者が、また増えてきています。さらに今年の冬は、インフルエンザとの同時流行が心配されています。

- ・自分に風邪症状(発熱・咳や鼻水、のどの痛みなど)がある場合
- ・家族に風邪症状がある場合
- ・自分や家族がPCR検査や抗原検査を受けて、まだ結果が出ていないとき



などは出席停止となります。また、発熱した場合、解熱して24時間経過していないと登校できません。

少しでも体調が変だと思ったら、無理はせず登校は控えてください。感染症まん延防止のために、ご協力をお願いします。