

ほけんだより 11月号

川口市立元郷中学校 保健室 令和4年11月8日(火)



11月8日は「いい歯の日」

あなたは、毎食後歯みがきをしていますか？かかりつけの歯科医院で定期的に歯の状態を診てもらっていますか？

右のグラフは、今年の歯科健診で「受診が必要です」とお知らせをした人の中で、現在治療が終わっている人の割合です。数字は実際の人数です。

受診が必要となった主な理由は、「むし歯」「要注意乳歯」「歯肉の炎症」などです。

むし歯の人の人数は少ない本校ですが、「歯科医院に行く」ということがなかなかできず、むし歯を放置している状態になっているようです。

穴があいてしまったむし歯は自然には治りません！



初期のむし歯の治療なら時間もかからず、痛みも少なく終わります。逆に言いますと、痛みが出てからでは時間もかかるし、治療も大変です。ぜひ、早いうちに歯科医院を受診しましょう。

むし歯がなかった人も、定期的に歯科医院を受診し、プロの手によるクリーニングや歯みがき指導を受けて歯の健康を守りましょう。半年に1回受診できると良いそうです。

元郷中 歯みがき Weeeek!! (予告)

給食後に歯みがきソングを10分間流します。その間に各自歯みがきをしてください。(目安3分程度)

保健委員会が歯みがきをしている人をチェック・集計します。

目的：学校でも食後に歯みがきをすることで、歯・口の健康意識の向上と歯みがきの習慣化を図る。

期間：11月28日(月)～12月9日(金)

持ち物：歯ブラシ・コップ(割れないもの)・ハンカチ

〇感染症対策として〇

- ・各自自分の席で歯みがきをしてください。
 - ・なるべく口をとじた状態で歯をみがきましょう。
 - ・水道でうがいをするときは、混み合わないよう譲り合いましょう。
- また、水しぶきがはねないよう低い位置で水を吐き出すようにしてください。



手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

2022年歯・口の健康啓発標語
最優秀賞
群馬県安中市立松井田小学校5年
村山花鈴さんの作品

こころのもやもや どうやって解消していますか？

11月の保健目標の一つである「心の健康に気をつけよう」に合わせて、保健委員会を中心にみなさんのストレス解消法を募集しました。保健室の掲示板に飾る前から「自分と同じだ！」「こういうことをしている人もいるんだ」「解消法…どうしたらいいですか」と様々な反応がありました。



- ・好きな音楽を聴く
 - ・食べる
 - ・寝る
 - ・冷たい水を飲む
 - ・公園に走りに行く
 - ・推しを眺める
 - ・歌を歌う
- …他にもたくさん集まったので
保健室前に見にきてください。

オミクロン株に対応した2価ワクチンの接種が開始されます

オミクロン株対応ワクチンとは、従来株とオミクロン株（BA.1 もしくは BA.4-5）に対応した2価ワクチンです。

有効性

- ・オミクロン株に対して、従来ワクチンを上回る重症化予防効果があるとともに、短期間の可能性ではあるものの、感染予防効果や発症予防効果も期待されます。
- ・今後の変異株に対しても有効である可能性がより高いと期待されます。

安全性

ファイザー社及びモデルナ社の2価ワクチンの薬事承認において、どちらのワクチンも従来型ワクチンと同様の症状が見られました。

対象者

1・2回接種を完了し、また、前回接種から3か月を経過した12歳以上のかた。

※ワクチン接種は強制ではありません。以下に参考ホームページについて載せてありますので、正しい理解のもと、接種をするか、しないかの選択を保護者と生徒本人が話し合っ判断してください。また、周りに接種を強制したり、接種を受けていない人に対して差別的な対応をすることはあってはなりません。

参考ホームページ

(1) 埼玉県の啓発動画『新型コロナワクチンに関する動画・情報』

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/kenmin.html#k5>

(2) 埼玉県ホームページ『新型コロナウイルスワクチン接種について』

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19vaccination.html>



埼玉県HP



啓発動画HP

ワクチンを受けた人もいれば、受けていない人もいます。ワクチンを受けた後も、今までのように、しっかり手洗い・消毒、マスクなどの感染予防対策を続けましょう。



密集した場所



密接した場面



密閉された空間



マスクの着用(※)



石けんで手洗い



手指の消毒



こまめな換気