

# ほけんだより



令和5年11月8日

陽北中学校

No.9

## 11月8日はいい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯の日」に合わせて**カレンダーを配布**しました。歯みがきで歯垢をきちんと落とせているか、6月にやったものと比較してみましょう。**1日3回の歯みがき**を習慣づけて、むし歯や歯周病を予防しましょう。

**8020運動**とは、「**80歳で20本以上自分の歯を残そう**」というものです。自分の歯がたくさん残っているほど食べ物をよくかむことができ、視力・聴力・体のバランス力などがすぐれ、元気で長生きできるそうです。

## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は  
11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

# インフルエンザが流行しています

宇都宮市内もインフルエンザが流行しています。手洗いうがいなどの感染症対策を行い、体調が悪い場合には、マスクを着用するなど感染拡大を防ぎましょう。



## ☆出席停止期間について

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

## ☆インフルエンザ経過報告書について

インフルエンザに罹患した場合は、登校の際にインフルエンザ経過報告書の提出が必要になります。学校のホームページでダウンロードできますのでご確認ください。

## 秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

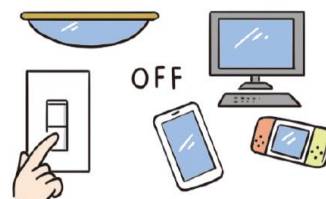


### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



### メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。