

ほけんだより



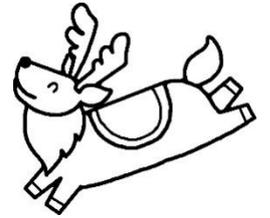
令和3年12月6日

横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 和 内 正 也
保健室

寒さが身に染みる季節となり、今年も残すところあと1か月となりました。冬休みは、年末年始でイベントが盛りだくさんですが、生活習慣も乱れやすくなります。冬休み明けに体調不良にならないよう、睡眠・食事の時間を意識して生活しましょう。



冬を健康にすごそう



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中
3時間

ボール紙の表面
24時間

プラスチック・ステンレスの表面
48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

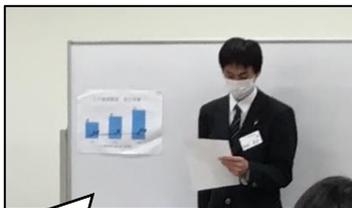
石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会がありました

11月22日(月)に年に一度の学校保健委員会が開催されました。テーマは「心の健康～ストレス対処法を見つけよう～」です。二つ橋の生徒の皆さんにご協力いただいた「心の健康観察」より、ストレスを感じている生徒が多かったことがわかりました。そこで、保健安全委員のみなさんがストレス対処法にはどのようなものがあるかを考え、発表しました。



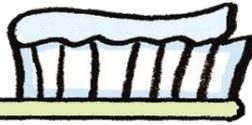
心の健康観察の集計結果報告

グループでストレス対処法について話し合い、発表



PTA会長や校長先生からもお話を聞きました

12月9日は歯科検診です



歯周病について

- 歯周病は、歯を支えている歯槽骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。
- 自覚症状が少ないので重症になるまで気づきにくいのが特徴です。
- 歯の周りの病気と書くように、歯そのものは健康なのにその周りに炎症が広がっていく病気です。

歯科検診で「歯肉炎」

と言われた人は

要注意! ていねいな歯

みがきと生活習慣の

見直しをしましょう。

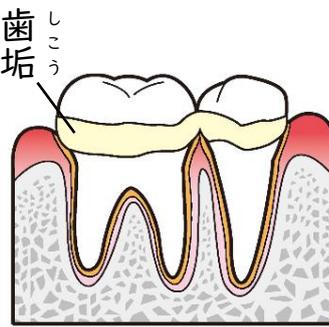
歯周病の進み方

健康な歯肉



ピンク色で、歯と歯の間はシャープで引き締まっています。

初期の歯周病



歯肉に炎症が起きているので腫れて血が出ます。

重度の歯周病



歯肉が腫れて血や膿が出ます。炎症が歯槽骨まで広がり、骨が溶けていくので歯肉が下がり、歯がグラグラし始めます。最後には歯を支えきれず抜けてしまいます。

かかりつけの歯科医院を見つけよう

歯医者に行くのが苦手という人はいませんか?あのキーンという音や歯をゴリゴリと削る感覚が苦手...という人もいるかもしれません。ですが、歯医者さんに行かずにそのまま放っておくと、もっと治療が大変になり、痛みが強くなったり、治療期間が長くなったりしてしまう可能性があります。むし歯や痛みがなくても、定期的に歯医者さんに通っておくことが大切です。

かかりつけの歯医者さんを見つけることで、自分の歯や口の様子を知ってもらい、自分に合った口腔ケアの方法や治療方法などを相談することができます。ぜひかかりつけの歯医者さんを見つけて、定期的に受診できるようにしましょう。

歯医者さんや歯科衛生士さんに相談できること

- ・自分にあった歯磨きの仕方
- ・歯ブラシ以外を用いた口腔ケアの方法
- ・おやつとり方や歯に良いおやつについて
- ・歯並びやかみ合わせについて



