



ほけんだより 11月

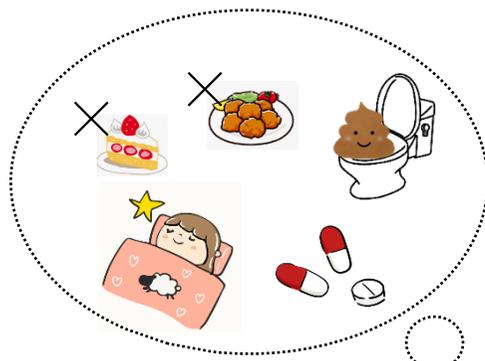
令和3年11月
平田中学校
保健室

涼しくなってきましたね。11月は、修学旅行・校外学習があります。羽織るものを持ち歩くなどして、体調を崩さないよう気をつけましょう。元気にみんなで、修学旅行・校外学習に参加しましょう！

の 物よ 酔いをする人へ

修学旅行、校外学習を控え、乗り物酔いをする人は不安になっているのではないのでしょうか。そこで、乗り物酔い防止のための10カ条を紹介します。

1. 脂肪分の多い食事を控える。例)から揚げ等の揚げ物、生クリームたっぷりのケーキなど
2. 空腹も食べすぎも良くない。食事の量は適度に。
3. 乗る前に排便をすませる。
4. 厚着をしない。
5. 寝不足は大敵！前日は十分に睡眠をとる。
6. 体を圧迫する下着や服装は避ける。
7. 乗り物内では読書などをせず、遠くの景色を眺める。
8. 進行方向と反対向きの座席は避ける。
9. 気分をリラックスさせる。
10. 事前に酔い止め薬を服用する。



しゅうがくりょこう こうがいがくしゅう じょうびやく 修学旅行・校外学習には、常備薬をわすれずに!!

現在、使用している薬（飲み薬・吸入薬・ぬり薬・目薬・貼り薬など）や常備している薬（頭痛薬・解熱剤・風邪薬など）がある人は、今の症状の有無に関係なく、必ず持って行ってください。薬を持っていると、校外で具合が悪くなくても、遠足や旅行を中断することなく引き続き楽しめる可能性が高くなります。（場合によっては、安静・休養が必要なこともあります。）

また、修学旅行において、コンタクトレンズを使用している人は、洗浄液や保存液、ケースなども忘れずに持っていきましょう。

※体調不良による内服は、先生に相談しましょう。

※薬は、絶対に友だちにあげないでください。

※学校から薬を渡すことはできません。

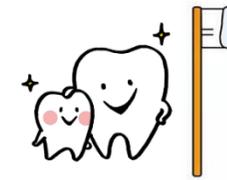


11月8日はいい歯の日

11月8日は、11(いい)8(は)の語呂合わせで、いい歯の日です。

春の歯科健診で、受診の必要があった人、治療しましたか？

むし歯は、放っておくと進行するだけでなく、歯ぐきまで病気になるってしまいます。受診がまだの人は、この機会に受診しましょう。



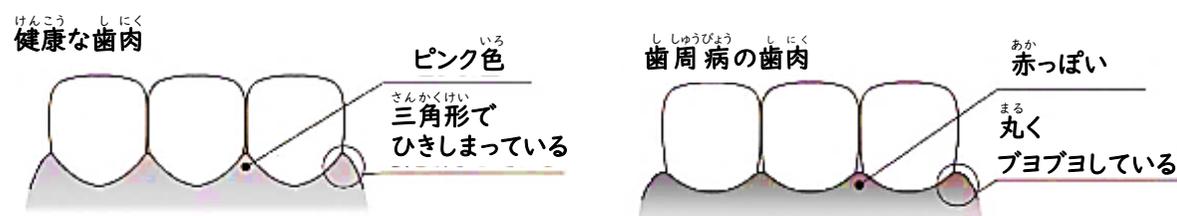
自分でできる



チェック

しにくえん ししゅうえん
歯肉炎・歯周炎

まずは鏡で歯肉をチェック！



つぎに、当てはまるものがないかチェック！

- 歯みがきをすると血が出ることもある
- 前までそんな事はなかったのに、最近歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きた時、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 口臭が気になる
- 疲れた時や体調が悪い時などに、歯ぐきが腫れぼったく、歯が浮くような感じがする

1つ以上当てはまった人は、歯肉炎・歯周炎・歯周病の可能性ががあります。

歯科受診が望ましいですが、どうしても受診が難しい人は、下のブラッシング法を試してみてください。毎日丁寧に歯みがきをする、歯ぐきの病気の進行を防ぐことができます。（軽度であれば、丁寧な歯みがきで治ることもあります☀️）

