

ほけんだより 11月

家庭数配付

新座市立東北小学校
令和5年 11月1日
養護教諭：泉田萌花



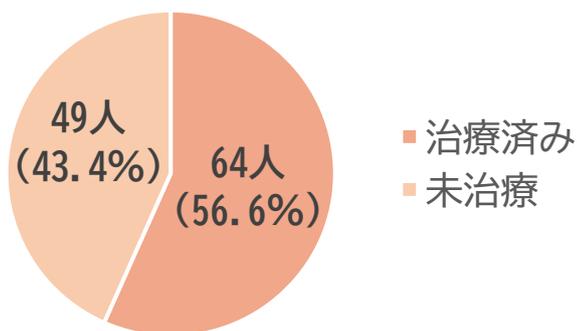
11月8日は「いい歯の日」

11月8日は語呂合わせにちなんで「いい歯の日」です。歯にまつわる記念日は、ほかにも4月18日（よい歯の日）、6月4日（歯と口の健康週間）、9月第3月曜日（敬老の日）などがあります。

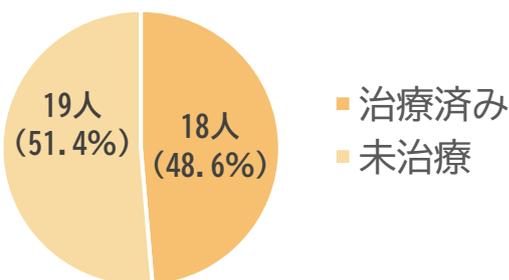
11月8日のいい歯の日では、特に8020運動が盛んに行われています。8020運動とは「80歳まで、20本の歯を残そう」という目標をかかげた運動です。80歳の歯の平均の本数は9本なので、20本というのが難しい目標であることがわかります。

現在、東北小でむし歯があった113人のうち、64名の児童が治療に行きました。現在の治療率は56.6%ですが、近隣の学校の治療率を調査しました。近隣の学校では治療率は約4～5割が多く、東北小の治療率はやや高いです。しかし、むし歯のある人数は113人と、最も多くなっています。各校の全校児童数は違うものの、むし歯の割合自体はかなり高くなっています。

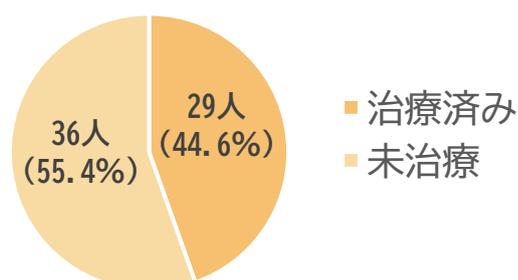
むし歯治療率(10月末まで)



栄小学校

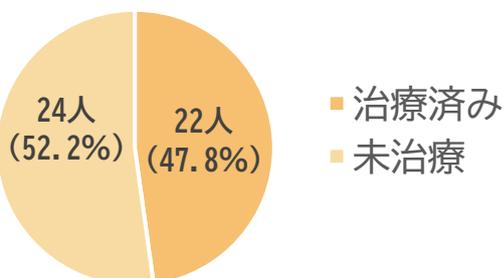


陣屋小学校

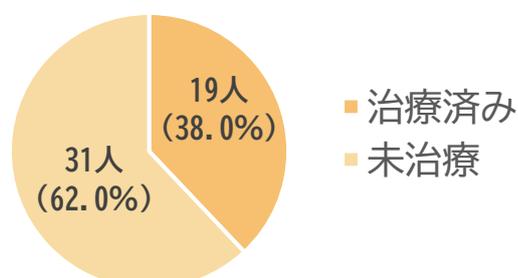


新座市のほかの学校の治療率は？

大和田小学校



新開小学校



歯みがきで感染症予防

口の中が不潔だと、歯周病菌が増えやすく、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。歯周病菌は、ウイルスと結びつきやすい性質があります。そのため、歯周病菌が多いと体内により多くのウイルスが入ってしまい、感染症が起こりやすくなります。歯みがきをして口内の細菌を少ない状態を保つと、感染症にかかるリスクを減らすことができます。



いい歯の日のほかにも、11月はいろいろな「いい〇〇の日」がたくさんあります。11月12日は「いいひふの日」です。今回は思春期の皮膚トラブルに多いにきびについてお話ししたいと思います。

にきびとは、ひふの 。思春期のにきびは、小学校の高学年から中学生にかけてでき始めます。高校生のころに最も悪化し、その後次第に軽快してきます。思春期の数年間にわたり症状が続き、悪化させると治すことのできないあとが残ることがあります。また、心理的な影響は大きく、学校でのいじめの対象になったり、落ち込んで学校に行けなくなったりすることもあります。にきびによる心理的な影響を減らすために、気になる場合はできるだけ早期に治療を受けることが必要です。



いい〇〇の日	
11月10日	いい友の日
11月16日	いい色の日
11月22日	いい夫婦の日
11月26日	いい風呂の日
11月29日	いい肉の日