

ほげんごもり 11月

令和6年11月18日 三崎高等学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」です。1学期に行われた歯科検診の結果はどうだったでしょうか？歯があることは当たり前ではありません。少なくとも、受診が必要とされた人は、歯医者を受診しましょう。そうでない人も、年に2回は定期検診に行くようにしましょう。



今年、歯医者に行った人の声

○1年生 自宅生 Aさん

小3ぶりに行きました。そこまで状態は悪くなかったけど、口の中を綺麗にしてもらって、この状態を維持するために歯磨きをしようという意識が芽生えました。それに、笑った時のことを考えても、歯は綺麗にしておきたいです。

○2年生 寮生 Bさん

中3ぶりに行きました。もともと口の中がしみるなど気になってはいたけど、歯肉の状態が悪化していると言われびっくりしました。せめて帰省した時だけでも行かないといけないなと思いました。

○3年生 寮生 Cさん

昔から、年に3・4回は行くようにしています。昔、むし歯があった時に、写真で自分の歯を見せてもらった時黒くなっていたし、レントゲンで見た時も歯が欠けていたのでびっくりしたことを覚えています。あの時、歯医者に行って良かったです。

○1年生 自宅生 Dさん

夏休み中に行きました。行くまでは歯が痛いのが気になって不安な気持ちで過ごしていました。歯医者に行った後は、ご飯を食べる時の痛みもなくなったので、気持ちもスッキリしました。みんなにも歯医者には早めに行ってほしいです。

○2年生 寮生 Eさん

年に1回通うようにしています。小学生の頃は歯医者に行く度にむし歯が見つかっていました。歯医者ではクリーニングをしてもらったりフッ素を塗ってもらえたりして、終わった後は歯がつるつるになっています。この状態を維持したいというモチベーションで、丁寧に歯磨きをしているためか、今はむし歯ゼロです。昨年度だけは予定が合わず行けなかったのですが、今年の夏休みは帰省のタイミングに合わせて予約しておきました。

○3年生 自宅生 Fさん

1年ぶりに行きました。クリーニングしてもらってとてもスッキリしました。年に1回行っているからかむし歯になったことがありません。歯医者に行くことで、むし歯予防になっていると思っています。時間があれば、行く頻度をもう少し増やしたいです。

11月9日はいい空気の日



インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、風邪など感染症が流行しています。感染症対策の一つでもある、換気はできていますか？ 11月9日は「いい空気の日」です。適切な換気について考えてみましょう。

1番換気できていたクラスは**11R!**

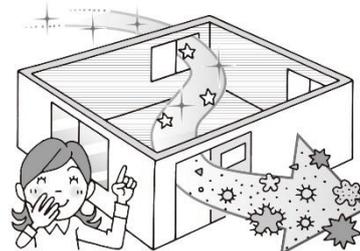
環境衛生検査の結果（9月実施）

CO2濃度は、1,000ppm（最低でも1,500ppm）を超えないようにしましょう。

	CO2濃度	開いている窓・ドア	換気補助物品使用状況
11R	973 ppm	前方・後方のドアのみ	CO2モニター・サーキュレーター使用
12R	1209 ppm	前方・後方のドアのみ	サーキュレーター使用
21R	1520 ppm	前方のドアのみ	×
22R	1145 ppm	前方のドアのみ	×
31R	1259 ppm	×	×
32R	1737 ppm	×	CO2モニター使用

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。