

# 保健だより2月号



令和5年2月3日  
千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校

まだまだ寒い日が続きます。寒さを乗り越え、元気に春を迎えるために、引き続き手洗いや

換気、「早寝・早起き、バランスのいい食事、適度な運動」を心がけて過ごしましょう。

## 友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っ**て**よいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている**ひ**、**つ**、**あ**、**じ**、**よ**う**ず**、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

●頭から否定せずに、相手の話を聞く

●人の悪口を言わない

●見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

### 空気検査を実施しました!!

1月31日(火)に学校薬剤師の平山先生にお越しいただき、空気検査を実施しました。検査の

結果、測定した1年1組・1年2組の教室は基準値内でした。

○学校薬剤師の平山先生より

十分に換気されており、問題ありません。

### ★3年生の皆さんへ★

在学中のケガで日本スポーツ振興センターの手続きを忘れて**い**、**る**人はいませんか。手続きがま

だの人は、保健室に報告してください。

裏面もあります

## は くち かん 歯と口に関するQ&A パート2

保健だより1月号に引き続き、学校歯科医の上橋先生に歯や口の疑問に答えていただきました。

Q1 プラーク、歯垢、歯石は同じですか。

A1 プラーク、歯垢は細菌の塊です。むし歯や歯周病の原因になるのでしっかりと磨きましょう。歯石は歯垢が石灰化して固まったものです。

Q2 むし歯のにおいはどんなにおいですか。

A2 腐った卵のようなにおいです。



Q3 お茶を飲み続けたら歯が茶色になるのは本当ですか。

A3 着色がつく場合がありますが、歯自体が茶色くなっているわけではないため、歯医者で磨いてもらいましょう。

Q4 銀歯は何の意味がありますか。

A4 むし歯によって、修復する範囲が大きくなってしまったときに白い詰め物で修復するよりも、銀歯のほうが強度があるため使用されます。

Q5 口内炎が起きたらどんな対処をしたらいいですか。

A5 薬を塗ることと、気になって触らないようにしましょう。

Q6 入れ歯がむし歯になることはありますか。

A6 汚れがつくことがありますが、むし歯にはなりません。

Q7 夜更かしは歯に影響がありますか。

A7 夜遅くまで起きていて何かを食べると、夜間は唾液の分泌が減るので、むし歯の原因になります。

