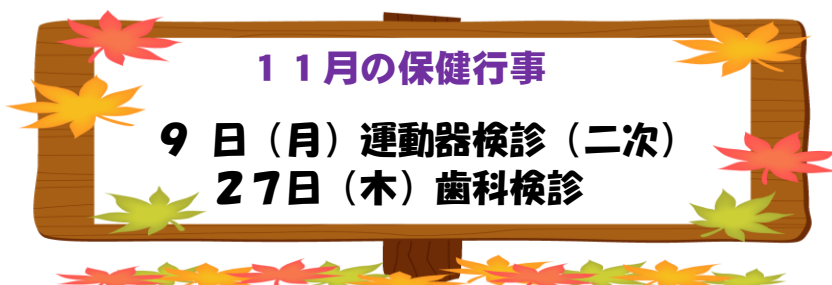
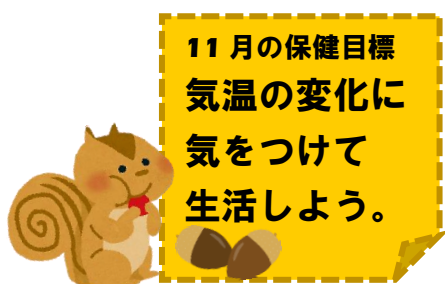




令和2年11月4日発行

荻崎中学校 保健室

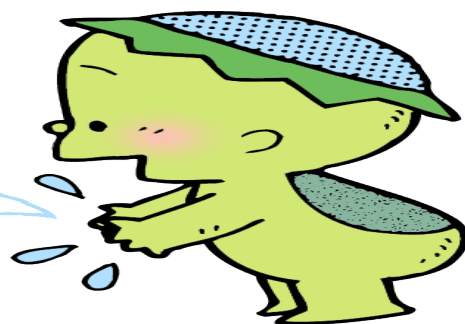
あっという間に11月。先週は晴天の日が多く、昼休みには元気にグラウンドで遊ぶ多くの生徒の姿をみることができました。しかし、暖かい日がある一方で朝晩の冷え込みが一層感じられるようになり、さらに空気も乾燥してきたことで、喉の痛みや咳の症状で欠席する生徒が増えてきました。学校の中でも、廊下は教室に比べて寒く感じます。防寒着の着用やひざ掛けを使用し、寒さ対策をとりながら生活するようにしましょう。



### 手洗いちゃんとできているかな？

これからの季節、かぜやインフルエンザに加え、今年は新型コロナウイルスの感染も心配です。しかし、石けんでの手洗いで、感染を防ぐことが十分にできます！

友達同士で声を掛け合い、石けん手洗いをしっかりとできるようにしましょう！！



## 色覚に係る健康相談について

### 1. 色覚検査の申し込み(任意)

色覚検査は、定期健康診断としては実施しておりませんが、保護者の御希望により健康相談の一貫として受けることができます。検査を希望される方は、11月4日配信の申し込みフォームより入力画面に進み、**学年・学級・氏名を御入力**の上、お申し込みください。

### 2. 色覚検査について

先天色覚異常は、色がまったくわからないというわけではなく、色によって見分けにくいものがある状態です。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によって色を見誤って周囲から誤解を受けてしまうことや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活で配慮が必要な場合があります。授業を受けることや職業・進路選択に当たり、生徒が自分自身の色に対する特性を知っておく必要があります。

なお、色覚異常は成長過程で変化がみられるものではありません。これまでに検査を受けて異常がみられなかった人や、眼科を受診し指導を受けている人は、検査の必要はありません。また、学校での検査は、色覚検査表を用いて行うスクリーニング検査です。医療機関での診断とは異なりますので、検査の結果で異常の疑いがある場合には、専門医の受診をお勧めいたします。



「いい歯」でよくかもう！—よくかんで食べると、どうなるの？—



## ▶ 歯科検診ってなにを調べるの？

むし歯があるか、歯や歯ぐきの状態（歯垢・歯石）、歯並び、噛み合わせ、顎関節などを調べます。

## 歯科医さんが話している記号のあれこれ

「C」  
むし歯



歯に穴があいた状態です。これ以上悪くならないように治療が必要です。



「CO」  
要観察歯

歯の表面に白濁や褐色の斑点が見られたり、歯のみぞに色が付いている状態は、むし歯の初期症状です。

「G」 歯肉炎

「GO」 歯肉炎になりそう



歯肉炎は歯垢が原因で、歯ぐきが赤く腫れ、ぶよぶよしていたり、押すと血が出る症状の病気です。このまま放っておくと歯周病となり、最悪の場合歯が抜け落ちてしまうことがあります。



歯垢  
歯石

歯の表面に磨き残しから細菌が繁殖して「歯垢」がたまり、それが固まって「歯石」となり、むし歯や歯肉炎のもとになります。



「O」 治療済みの歯

一度むし歯になった歯ですがきちんと治療が終わった歯のことです。

## 注意！

むし歯は  
自然治癒しません！

なるべく早く歯  
者さんに治療して  
もらいましょう。



乳歯のむし歯、  
要注意乳歯も治療しましょう！

乳歯にむし歯や初期のむし歯の症状がある状態です。いずれ永久歯に生えかわるからと放っておくと、永久歯がむし歯になって生えてきたり、歯並びが悪くなってしまうことがあります。



本当に怖い、歯周病！

「歯肉炎」という言葉を聞いたことがありますか？ 歯ぐきが腫れて血が出やすい状態の病気です。腫れるだけではなく、放っておくと歯が抜けてしまうこともある病気です。子どものうちは「歯肉炎」と呼ばれる症状が「歯周病」になってしまいます。

