



2月の別の言い方として、「梅見月」^{うめみつき}「雪消月」^{ゆきえつき}「木芽月」^{このめつき}などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続く、感染症が流行する恐れがあります。こまめに手洗いしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして自分の身体をいたわりましょう。

また、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉。2月に入るとスギの開花が進み、早い所では2月上旬に飛散開始となる見込みです。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策しましょう。服についた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」、「持ち込まない」工夫が大事ですね。

もう はじまっている?! **花ふん症**

花ふん症^{かふんしょう}の症状^{しょうじょう}をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本^{きほん}アイテムをおさらいしておきましょう。



● マスク

鼻^{はな}・のどから入る花ふん^{かふん}をガード。鼻^{はな}やあごの部分^ぶにすき間^まができないようにつけて、外^{そと}ではなるべくはずさないようにしましょう。

● メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうか^{ひろ}がありますが、見た目^みが気^めになる人も…。メガネタイプ^{つか}と使い分け^わてもよいかもしれません。



● ぼうし

頭^{あたま}（かみの毛^け）には花ふん^かが付きやすいため、つばのひろいぼうし^なを。かみ^なが長い人^{ひと}はゴムなどでまとめておきましょう。

● コート

ぼうしとあわせて使^{つか}いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外^{そと}から帰^{かえ}ったときは、花ふん^かをよくはらって中^{なか}に入^{はい}りましょう。



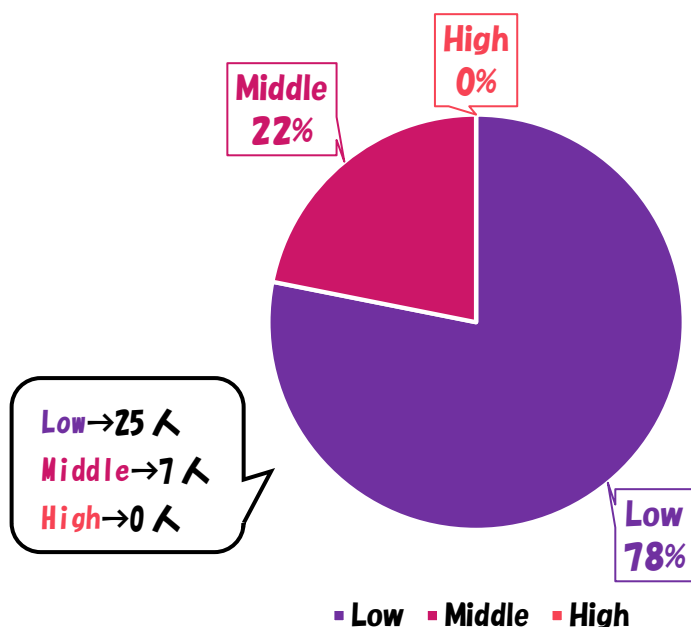
～大石中学校 生徒保健委員会より～

RDテストをおこないました！

1月の保健委員会で、1・2年生の保健委員がRDテストをおこないました。

RDテストとは、口の中にむし歯菌（ミュータンス菌）がどのくらいいるかを確認するものです。結果から、今現在、自分の口の中がむし歯になりやすい状態なのか、むし歯になりにくい状態なのかを知ることができます。

【RDテスト結果】



| 結果 | 評価 |
|------------|--|
| Low (L) | 今のところ心配ないようです。これからも歯みがきを続けて、きれいな状態を保ちましょう。 |
| Middle (M) | お口のなかをきれいにしましょう。歯みがきをていねいに行い、つねに口の中を清潔にしましょう。 |
| High (H) | ムシ歯菌がたくさんいます。このままでは、ムシ歯菌がどんどん増えそうです。砂糖の入った食物はできるだけやめて、食べたあとは必ず歯をみがきましょう。 |

| 結果 | よい | わるい |
|------------|----|-----|
| Low (L) | ■ | |
| Middle (M) | | ■ |
| High (H) | | ■ |

ジーシー昭和薬品より

【生徒の感想より】

RDテストをおこなった感想

- 甘いものをそんなに食べないこと、定期的に歯医者に通っているためLowという結果につながったと思う。

保健委員としてみんなに伝えたいこと

- 自分の歯が絶対にきれいと思い込みをせず、どこが磨けていないか確認をしながら歯みがきをしましょう。
- 磨き残しは絶対にあります。自分がしっかりできていると思っている歯みがきでも、むし歯菌が0ではないということ。
- 自分が思っている以上に口の中には、むし歯菌がいる。
- 歯は一生使う大切なものなので、もう一度自分の歯磨きを見直し、毎日の歯磨きを丁寧に行ってほしい。
- 将来も自分の歯で生活できることを目標に、定期的に歯医者に行って自分の歯の状態を知り、毎日の歯磨きを変えていってほしい。