

ほけんだより 11月

保健目標 ・たばこや薬物の害を知り、
手を出さないようにしましょう

春日部南中学校保健室
令和6年11月

保健委員の衛生点検より

1. 2年生がハンカチティッシュの点検をしました。持参する習慣ができていない人と忘れてしまう人が、固定してしまっていました。かぜが流行っています。忘れず持参し手洗いも丁寧に行ってください。

11月の予定

| | |
|-----------------|-------------------------|
| 11/25(月) 5校時 | 保健講話(3年生) (助産師 日野さん) |
| 11/29(金) 4校時 | 睡眠講座(全校)(江戸川大学教授 山本先生) |

11月7日は「立冬」。そろそろ冬支度を始める時期です。ジャージを忘れて保健室に借りに来る生徒がいますが、春南中の上ジャージはほとんどない状態です。忘れず準備してください。寒くなると窓を閉めたくりますが、かぜが流行る時期ですので、換気を心がけましょう。感染症の流行状況は、手足口病とマイコプラズマ肺炎と診断された人がいます。「かぜ」の診断で高熱が出ている人は全学年にいますので、引き続き手洗いうがいの感染症対策をしてください。



おしゃべりが好き。
たくさんの人とつ
ながいができるよ。

あ
しい



笑顔は心と体
にHAPPYをも
たらすよ。

堅い食べ物
もよくかんで
おいさを
味わうよ。



歯の役割には、食べ物をかみ砕く・表情を作る・発音を助けるがあります。一生美味しい食べ物を味わい、いろいろな人とおしゃべりを楽しみ、表情豊かに生き生きと充実した日々を過ごすことができるよう、歯の健康を守っていきましょう。



10/23 1年生歯科講話



それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オ ス ス メ ゲ ッズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

100円ショップでも売っています。ワンタフトブラシは、奥歯の歯肉の境目の汚れが取れやすく、GOOD!



歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな?



か☆



△つつ△



と□い

□=1
☆=2
△=3

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけいかにみがいてもきれいにならなくなります。