

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る人と忘れてしまう人が、固定していました。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。シャージを忘れて保健室に借りに来る生徒がいますが、春南中の上シ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
けていないにみがいてもきれいにならなくなります。