

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
常盤松中学校
保健室

朝と夜で気温差があり、体温調節が難しい日々が続いています。その影響もあり、発熱や頭痛で早退や欠席する生徒が増えています。市内ではマイコプラズマ感染症や溶連菌が流行しています。手洗いや咳エチケット等、基本的な感染症対策をするようご家庭で呼びかけていただくと幸いです。また、喉が乾燥するとウイルスが粘膜に付着しやすいので、こまめに水分補給ができるよう、水筒の持参もお願いいたします。



手洗い・咳エチケット・換気を習慣づけよう!!!

いつ手洗いを行っていますか？ハンドソープを使用していますか？

咳をする時、口を覆ってますか？教室の換気はされていますか？

石鹸をつけて、爪や手首まで洗う！！

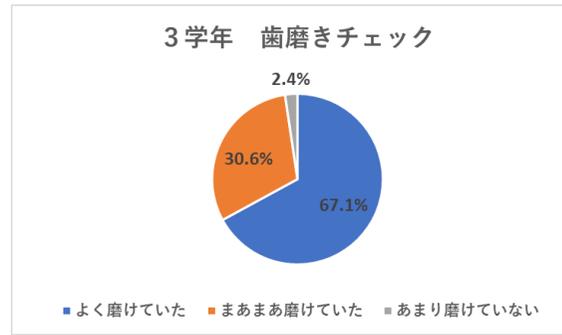
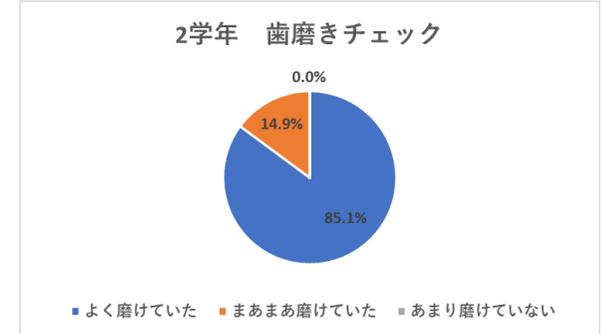
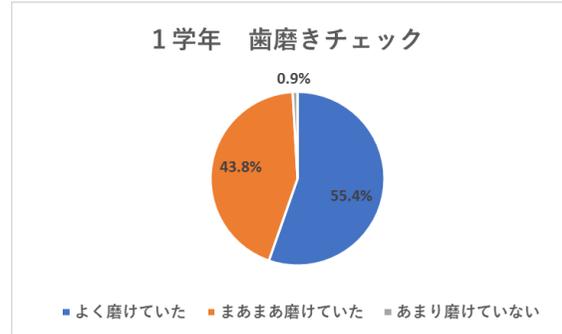
現在、感染症が流行しています。感染症予防対策を日ごろから行いましょう。また、周りの人にうつさないエチケットも大切です。



11月8日は「いい歯の日」



11月8日はいい歯の日です。日々の歯磨きはしっかりできていますか？夏休みに行った「歯みがきチェック」の結果をお伝えします！



どの学年も半分以上の人が良く磨けていました。お家の人から「もう少し時間をかけて磨いてほしい」という感想が多かったです。スマホを「見ながら」の「ながら作業」や歯にブラッシングを置いているだけでは、歯磨きの意味がありません。

歯みがきをする時は、舌で歯をなぞった時につるつるするまで、1本1本丁寧に磨きましょう。ざらざらしてる時は磨き残しがあります。

歯みがきチェック後のお家の人の感想(一部感想を載せます。)

- ・歯を1本ずつ丁寧に磨くといいですね。奥歯にむし歯がしやすいので頑張って歯磨きをしてください。
- ・14年間1度もむし歯がないことは素晴らしいです。
- ・定期的に歯医者に行っているが、自宅でも毎回意識して歯磨きをしてほしいです。



いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。

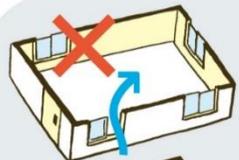


歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

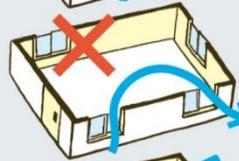
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

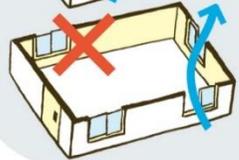
換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を
循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい