

ほけんだより 11月

千早赤阪村立中学校
保健室 2023.11.6

秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになりました。また、空気の乾燥もあり、体調管理が難しい季節でもあります。千赤中でも、のどの痛みや鼻水、頭痛、発熱など、かぜ症状を訴えたり休んだりする人が増えています。インフルエンザ・コロナに対する予防意識の薄れも心配なところですが、体調を崩さないよう、気を付けましょう。

おさらい 手洗いが必要なタイミングは？

屋外から屋内に入るとき



トイレに行った後



食事や間食の前・後



「手をふく」までが



正しい手洗いです

カゼかな？と思ったら



早めに 休養しよう！

笑顔のチカラ！



● 2・3年生 保護者の方へ ●

色覚検査について。毎年、1年生には個別で希望の有無を確認し、希望者に色覚検査を行っております。2・3年生でも色覚検査を希望される方は学校で行いますので、担任にお知らせください。



「いい歯」のためにも「いい歯肉」

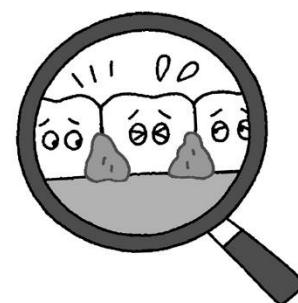
11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は
11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

