

# ほけんだより 11月

令和6年11月1日(金)新宮東中学校 古島 晃代

11月7日は「立冬」。冬の足音が聞こえてくる季節です。今年は暖かい日が続いています。寒暖差で、体調を崩しやすい人が増えています。気候にあった服装選びをし、健康管理をしていきましょう。

11月8日は  
おい歯の日

## 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみましょう

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 オススメグッズ

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。

## 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥すると鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしましょう。

### 〈11月のスクールカウンセラー来校日〉

花田先生	7日(木)	21日(木)
前田先生	14日(木)	28日(木)

### 〈11月のスクールソーシャルワーカー来校日〉

増田先生	1日(9:00~16:15)
	5日(9:00~12:15) 6日(13:00~16:15)
	12日(9:00~12:15)
	19日(9:00~12:15) 20日(13:00~16:15)

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。

## 保健室からのお知らせ

ようやく、秋を感じられるような日が続くようになりました。気温差が大きなこともあり、体調をくずす子どもたちが、少しずつ増えてきています。朝から「頭が痛い」「寒気がする」「昨日は熱がありました」など、訴えは様々です。朝から体調がすぐれない時は、無理をせずに、ご家庭でゆっくり休養をされるといいですね。また、ご家庭でも健康観察をよろしくお願い致します。