

ほけんだより 11月

令和3年11月5日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 小倉 幸恵

～保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています～

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。

澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのも良いですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節し、風邪をひかないように気を付けましょう。手洗い・うがい・換気の継続も忘れずに！

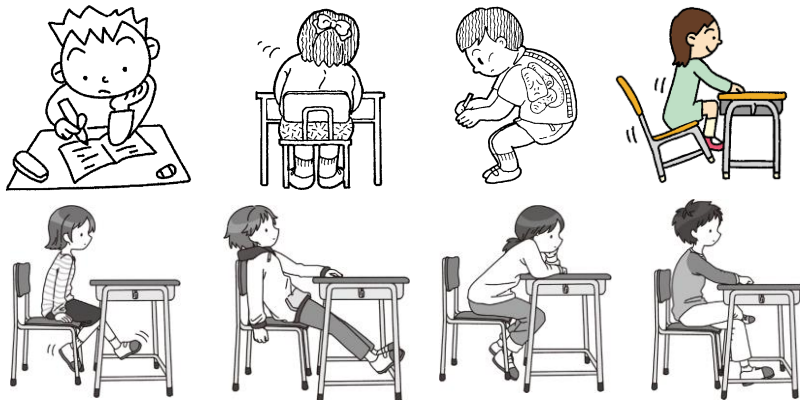


11月はいい〇〇の日がたくさんあります。

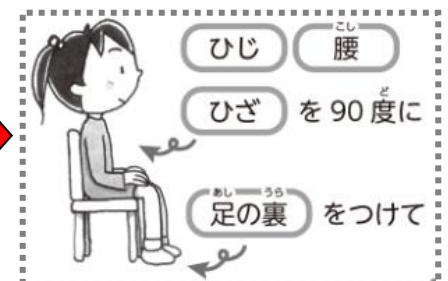
11月 1日は「いい姿勢の日」、11月 8日は「いい歯の日」、
11月 9日は「いい空気の日」、11月10日は「いいトイレの日」、
11月12日は「いい皮膚の日」、11月26日は「いい風呂の日」
・・・と、11月は健康に関する記念日がたくさんあります。



***特に、姿勢について見直してみましょう。立腰（腰骨を立てる）を、再度意識しましょう！**



正しい姿勢で集中力UP！



インフルエンザの予防を始めましょう。

うがいは、インフルエンザ等の感染症予防や、むし歯の予防に効果があります。

うがいの方法は大きく2種類に分けられます。

ブクブクうがい

口の中のバイキンや、食後の食べかすなどを流し出す。



ガラガラうがい

のどの奥についているバイキンを流し出したり、のどをうるおしたりする。



特にインフルエンザ等の感染症予防には、ガラガラうがいが有効です。

- ① 外から帰った時②飲食前③のどに不快感（イガイガする、のどが痛いなどの症状）があるときには、早めにうがいをしましょう。

11月8日は「いい歯」の日

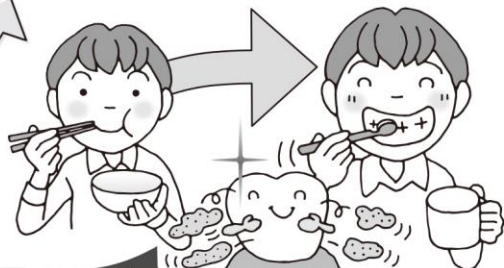
今日から
できる!



歯に『いいこと習慣』

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隔々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

新しい生活様式の歯磨きのしかた

みんなで、はじめよう!

「エチケット歯みがき」



～日本学校歯科医師会HPより～

感染症予防のためにも、手洗い・うがいに加えて毎日の歯磨きが大変重要です。新しい生活様式における歯磨きのエチケットについて紹介します。

☞QRコードで見てもよう!



ライオン株式会社、
公益財団法人ライオン歯科衛生
研究所 企画制作

3分50秒で見ることができます!