

# ほけんまつり 11月



鶴見養護学校 保健室

日が落ちるのが早くなり、朝夕の気温もだいぶ低くなりました。11月8日は立冬です。秋から冬へと季節が移る候となりました。空気の乾燥も気になります。この時期に合った配慮をしていきたいと思います。

## 今月の保健行事



日にち	行 事	対 象	日にち	行 事	対 象
1日(木)	体重測定	高1年	12日(月)	体重測定	小2・3年
2日(金)	体重測定	高2年	13日(火)	体重測定	小1年
6日(火)	体重測定	中3年	14日(水)	体重測定	高3年
7日(水)	体重測定	中2年	15日(木)	歯科検診	小全高3前回欠席者
8日(木)	体重測定	中1年	26日(月)	歯科保健指導	高1年 他
9日(金)	体重測定	小4・5・6年			
	歯科保健指導	小6年			

## 11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



11月8日は「いい歯の日」です。口の中はお手入れ次第で変化します。むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は、毎日のていねいな歯磨きで予防できる病気です。歯磨きのときに大活躍するのが歯ブラシですね。歯ブラシは、毎日使っているうちにブラシの部分がへたってしまい、歯についた汚れがきれいにとれなくなってしまいます。歯ブラシを後ろから見たときに、毛先がはみ出して見えるようになったら交換しましょう。大体1ヶ月が目安です。



先月の歯科検診で、歯肉炎や歯垢がついている人が1学期に比べて大幅に減りました。歯磨き指導の効果が、今年も表れています。裏面に歯磨きのコツを載せました。ご家庭での歯磨きの参考にいただければと思います。



ご存知でしたか？  
毎月8日は歯ブラシ交換の日なのだそうぞうです。



# じょうずな 歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

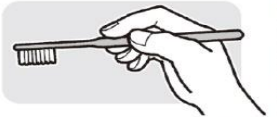
毛先が  
ひろがっていたら  
替えましょう

歯みがき粉の  
つけ方



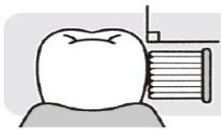
歯ブラシの2分の1  
くらいでオッケー

歯ブラシの  
持ち方



えんぴつを持つように  
軽く

毛先の当て方



歯の面に  
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに  
こちょこちょと細かく

歯ブラシが  
広がらないくらい  
力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

10  
〜  
20  
回が目安

みがき  
終わったら



ツルツルになったか  
舌で確かめよう

## そろそろ気をつけたいですね！！

今年も、風邪やインフルエンザが流行する時期がやってきました。空気の乾燥と気温の低下に伴い、咳をしている人や熱を測りに来る人が増えています。うがいや手洗いなど基本的なことに気をつけて、風邪やインフルエンザの予防に努めましょう。乾燥が気になる人は、マスクの着用もおすすめです。

# シーズン到来!? 風邪・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しとく</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>木曜デイズ?... 病は気から...</p>

## 皮膚の乾燥にもご注意ください

空気の乾燥と共に、肌荒れの人が増えています。子どもは皮脂の分泌が少なく、肌のバリア機能が未熟なため、乾燥すると皮膚が荒れやすくなります。この状態は思春期頃まで続きます。保湿性の軟膏やクリームでケアしましょう。唇のケアも忘れずに。湿疹になって掻きこわしてしまったら保湿剤では効果はないので、受診して症状に合ったお薬を処方してもらってください。

