

ほけんだより

学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校

保健室

令和3年11月1日発行

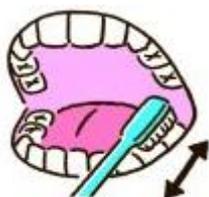
日が暮れるのが早くなり、朝晩がとても寒く感じられるようになりました。一日の寒暖差が大きいと、身体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなるそうです。ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠を取るなどして疲れをため込まないようにしましょう。

11月8日はいい歯の日



厚生労働省と日本歯科医師会が1993年（平成5年）より、11月8日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで「いい歯の日」と制定しました。この機会に歯や口の健康を改めて確認してみましょう！

めざせ歯みがきマスター！順番を決めて磨くのがポイント



① 「あ〜」の口の形で
下の奥歯を20回磨く



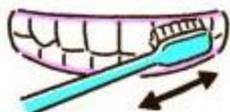
② 反対側も20回磨く



③ 「あ〜」の口の形で
上の奥歯を20回磨く



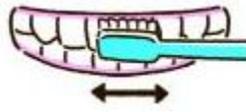
④ 反対側も20回磨く



⑤ 「い〜」の口の形で
奥歯の横を20回磨く



⑥ 反対側も20回磨く



⑦ 前歯を20回磨く



歯ブラシの点検、しっかりしていますか？

毛先が広がってしまった歯ブラシでは、きちんと歯を磨くことができません。右のイラストのようになったら新しいものに交換しましょう。1日3回歯磨きをした場合、1か月で毛先が開くと言われています。きちんと汚れを除去するためにもこれからは1か月ごとに交換してみましょう。



現在の歯科治療率は… **47%**



1学期の歯科健診で「治療のすすめ」をもらった人の中で、まだ病院へ行っていない人はいませんか？症状が進行するにつれ、どんどん治療が大変になっていくこともあります。1回の受診で終わる人がたくさんいます。早めの治療をお願いします。

栄養

好き嫌いせず何でも食べて
バランスよく栄養をとりま
しょう。

たんぱく質：体力をつける
ビタミンA：粘膜を強くする
ビタミンC：抵抗力を高める



睡眠

1 日の疲れをしっかりと
るために早寝早起きをしま
しょう。寝る直前までゲーム
をしたり、スマホを使ってい
ると、ブルーライトの影響で
寝付けなくなります。



運動

ウイルスと戦うには体力が
必要です。外で遊んで強い
身体を作りましょう。汗をか
いたら身体を拭きましょう。
濡れた服では身体が冷えて、
風邪をひいてしまいます。



うがい

口の中のウイルスを洗い
流すだけでなく、のどを湿ら
せてウイルスの侵入を防ぐ
ことができます。ブクブクう
がいとガラガラうがい、両方
ともしましょう。



ウイルスに勝つ
強い身体への
第一歩！！

生活習慣

を見直そう

手洗い

手を洗う時には必ず石け
んを使いましょう。手のひら
だけでなく、指先、手の甲、
手首、爪の間まで入念に洗い
ましょう。



マスク

細菌やウイルスは湿った
ところが苦手です。マスクを
つけて、のどや鼻を湿った状
態にしましょう。きれいなマ
スクをつけましょう。



換気

閉め切った部屋では、空気
がどんどん汚れていきます。
窓を開けて空気を入れ替え
ましょう。窓を2か所同時に
開けるのが理想的です。



服装

「暑い」「寒い」の感じ方は
人によって違います。体調に
合わせて脱いだり、着たりし
て自分で調整しましょう。

