ほけんだより 11月

2026年11月　九度山中学校　保健室



みなさん、歯を大切にできていますか？ 19日には、歯科検診があります。歯医者さんに診てもらう前に、自分でも鏡を使って口の中をチェックしてみてくださいね。（1年生は、検診前に歯科医さんよる講話・ブラッシング指導を予定しています。）

また、春の検診で「歯垢が残っている」と言われた人は、下に書いていることに気をつけながら、みがいてみてください。

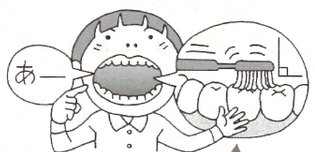
11月8日は いい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

Step 1 「い」の口でチェック



- 歯と歯の間：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
- 歯と歯ぐきの境目：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



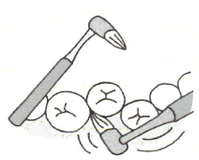
ヌルヌル・ザラザラは みがき残しのサイン

- 前歯の裏側：歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
- 奥歯の後ろ：歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

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

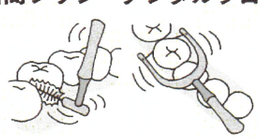
奥歯や歯並びがガタガタしているところ

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。

姿勢を確認しよう！

日が落ちて暗くなる時間が早くなり、少しずつ冬が近づいています。まだ寒さに体が慣れていないこの時期、背中がネコのように丸くなっていませんか？ポケットに手をいれて歩いている人はいませんか？（転びそうになったときなど、とっさに手を出せないと大けがにつながります！） 寒さに負けず、背すじをピン！と伸ばしましょう。

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

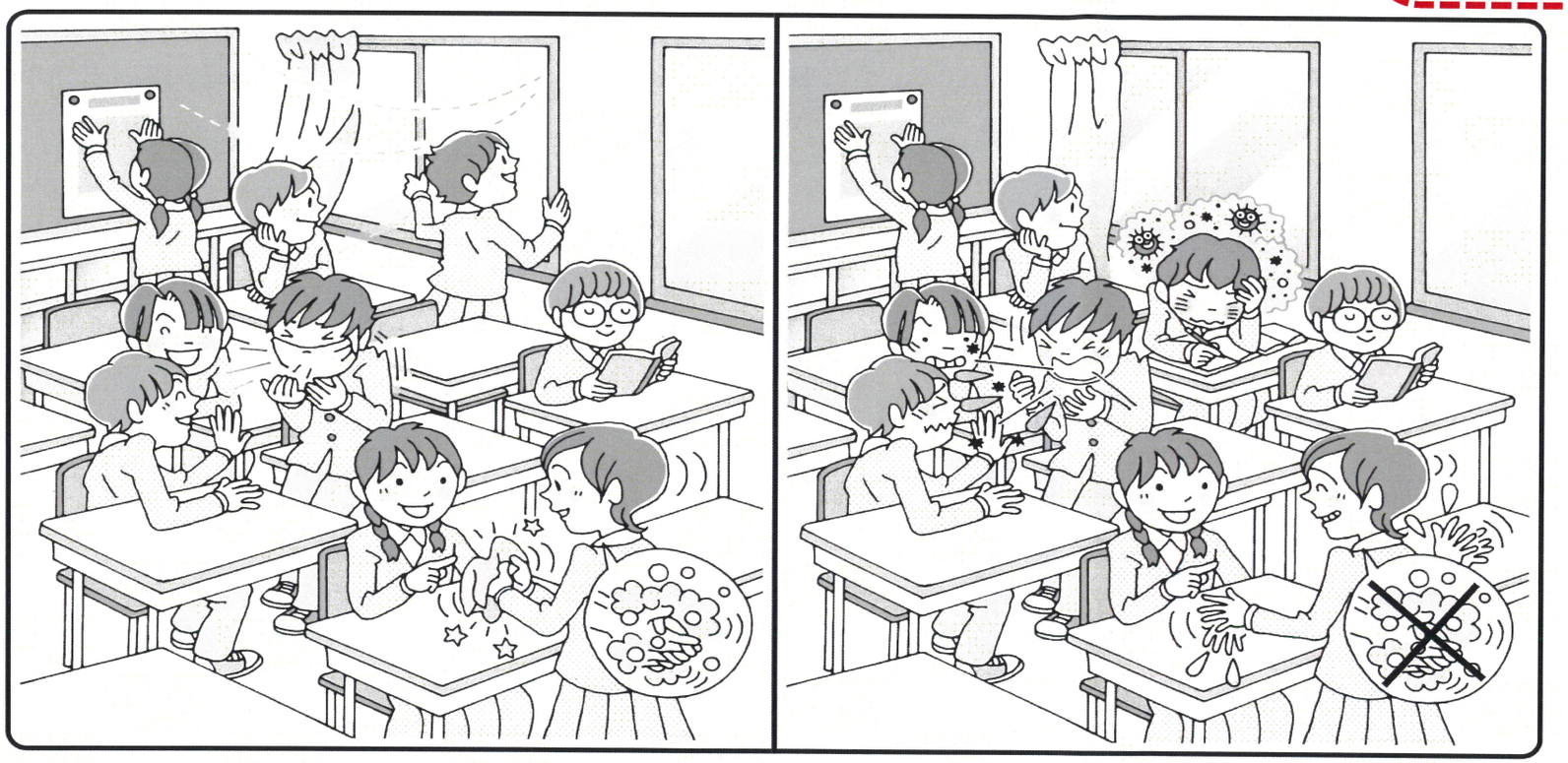
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



まちがい探し

感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が３人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。



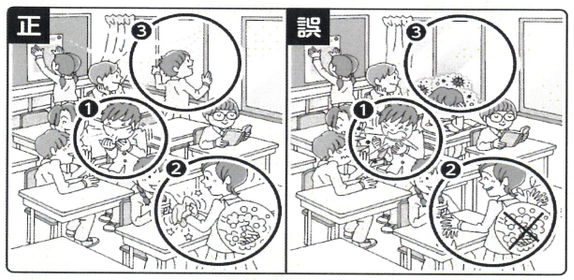
これからますます感染症が流行する季節です。冬に向けて心も体も元気に過ごせるように、病気の予防をしっかりと行いましょう！！
体調が悪い日は、無理せずお休みしてくださいね。

こたえ

❶ マスクをつけると約70％の飛沫を抑えられます。

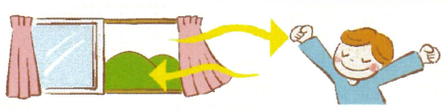
❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。



換気をしないとどうなる？

- 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- 嫌なにおいがこもって、心身が不調になる
- ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
- カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に１回以上５分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

おうちの方へ

10月末、九度山中学校ではインフルエンザA型が流行しました。現在罹患している生徒はいませんが、今後も感染症の流行が予想されます。お子様の体調等の確認を、こまめによろしくお願いします。またインフルエンザの予防接種も、ご検討ください。