

保健だより 11月



令和6年11月号
松山南高等学校 保健室
101HR 保健委員

11月に入り、気温が下がり体調を崩しやすい時期になりました。冬になり空気が乾燥してくるとノロウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行し始めます。寒くなりましたが、換気を徹底していきましょう！

また、こまめに水分を摂ることものどを乾燥から守り、予防につながります。感染症対策をしっかり行い、寒い冬をみんなで乗り切りましょう！！

11月8日はいい歯の日です

皆さん、毎食後に歯を磨いていますか。歯には食べ物の咀嚼だけでなく、発音を助ける、表情を豊かにする、瞬発力を生み出すなど様々な役割があります。歯を大切にするには歯磨きが必要不可欠です。そして、歯を磨くために大切なことは「歯ブラシの交換」です。どうして歯ブラシを新しくすることが大切なのでしょうか。

○毛先が広がった歯ブラシは汚れを落としにくいので強い力で歯を磨いてしまうことにつながります。歯だけでなく歯肉も傷つけてしまいます。

○歯ブラシの裏から見て、ブラシ部分の毛が横に出ているときは長く使いすぎです。

1か月に1回は交換しましょう。

歯ブラシは1か月に



1回は交換しよう

毛先が広がった歯ブラシは



よごれを落としにくい

歯肉炎・歯周炎チェック！

下のチェック欄を使って自分の歯の状態をチェックしましょう。

	<input type="checkbox"/> 起床時に口の中がネバネバする
	<input type="checkbox"/> 歯みがきの際に出血することがある
	<input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくい
	<input type="checkbox"/> 口臭が気になる
	<input type="checkbox"/> 歯肉が腫れている
	<input type="checkbox"/> 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
	<input type="checkbox"/> 歯がグラつく

毛先が広がった歯ブラシは



歯や歯肉を傷つける

保健室よりお願い

最近、朝晩の気温の差が大きくなり、風邪をひいている生徒が増えています。保健室に「マスクをください。」と言って来室する生徒もいますが、マスクはあらかじめ自分で用意をするものです。着用する場合は忘れないようにしましょう。また、マスクの着用は自分の体調や感染症の流行状況などを考慮して、自分で判断しましょう。ただし、咳や鼻水など症状が出ている人は、周りの人にうつさないためにもできるだけマスクを着用してください。集団生活を送るうえでのマナーです。ご協力よろしく申し上げます。