



ほけんだより11月

令和7年11月号
松山南高等学校
IOHR 保健委員

風が冷たくなってきました。これからやってくる本格的な冬への準備はできていますか？ まだ体は寒さに慣れていないため、風邪や腹痛を起こしやすい時期です。生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して丈夫な体を作りましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

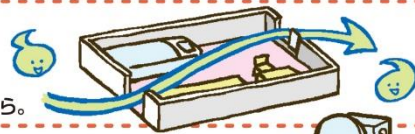
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。

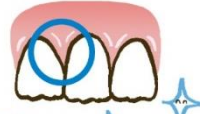


シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

あなたの歯肉は健康ですか？

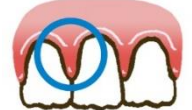
①色②歯間部の形③感触
④出血についてチェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっています
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。

食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきしないことがある

プラークコントロール！

むし歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)が増えないように、毎日の歯みがきでコントロールするのが基本です。



献血のお礼

文化祭の献血にご協力いただき、ありがとございました。皆さんの協力のおかげで目標人数の40名を達成することができました。血液は人工的に作ることができません。皆さんの協力がないと多くの命を救うことができません。来年度も文化祭で献血を実施したいと思っています。一人でも多くのご協力をお待ちしています。

