

11月

保健だより

No. 12

2023.11.1(水)
宝達中保健室



宝中祭は、とても楽しかったですね。準備から当日までのいろいろな場面の中で、みなさんのすばらしいアイデアと協力と団結を見ることができ本当に楽しい宝中祭でした。さて、朝晩の冷え込みが一層感じるようになり、喉の痛み、鼻水、頭痛などかぜの症状を訴える生徒が増えています。これからの季節は、うがい・手洗いをしっかりして、新型コロナ・インフルエンザなどの感染症の予防につとめましょう！

11月の保健目標

正しい姿勢

正しい姿勢で集中力アップ！

どうして姿勢を良くするの？まずは、自分の状態に気づいて直すことから始めましょう。

* 内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める

↳ **内臓や脳がよく働く**

* 教材やノートと程よく距離が保てる

↳ **視力低下を防ぐ**

* からだがゆがんだり猫背になったりしにくくなる

↳ **見た目がキレイになれる**



1 1 8

11月8日は、「いい歯の日」

毎年行われる歯科検診の結果、『**小学1年～中学3年までの9年間むし歯なし**』だった人が**13名**います。9年間むし歯なしというのはとてもすばらしいことです。13名のみなさんに『**すばらしい歯で賞**』を贈りたいと思います。また、『**中学1年～中学3年までの3年間むし歯なし**』だった人は**49名**います。49名のみなさんには『**いい歯で賞**』を贈りたいと思います。これからも一生使う歯を大切にしてくださいね。



3年1組：片原 陽菜・越野 陽向・前田 山介・山本 瑞稀

3年2組：神谷 天士・村上 馴征・山本 美優

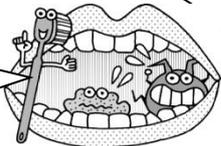
3年3組：小酒 虹海・笹山 音弥・高下 佑里・豊田 妃夏・林 希星・細川 颯太

10月17日に9月の身体計測・視力検査の結果を記録した「発育のようす」を配布しました。ご家庭で保管してください。返却不要です。

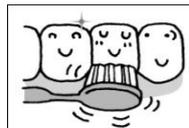
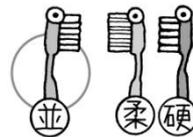
いつもの 歯みがき セルフチェック



あなたの歯みがきレベルを確認しよう！



- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- 歯ブラシは1ヶ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本ていねいにみがいている
- 汚れのたまりやすい箇所は、毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく順番を決めている
- 歯と歯のすきまには、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



チェック

あなたの歯みがきレベルは？

チェックの数が

9～10個

その調子！ ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえば、バッチリ。（達人）



チェックの数が

6～8個

みがき残しはないですか？鏡を見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。（上級）



チェックの数が

3～5個

歯ブラシの使い方をチェック。鉛筆を持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小さく動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。（中級）



チェックの数が

0～2個

まずは、自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！（初級）

