

# 保健だより 11月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

日の暮れるのが早くなってきました。  
部活動が終わって帰ろうとする頃には、外が真っ暗になっている日もあります。本校では現在、玄関周辺の工事を行っています。足元には十分注意して通行してください。

これから、気候もだんだんと寒くなっていきます。重ね着やコートなど、防寒対策も早めに準備していきましょう。



## 歯科医院でプロケアを受けよう！

11月8日は「いい歯の日」

みなさんは日頃からしっかり歯みがきをしていますか？  
歯みがきなど自分で行うケアは「セルフケア」ですが、きちんとセルフケアを行っている人でも、定期的に歯科医院で「プロケア」を受けましょう。

むし歯がない人もかかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診とプロケアを受けることをお勧めします。

### 歯科医院で定期検診



歯と口をいつも健康に

今年度の歯科検診で「受診のお知らせ」を受け取った人で、まだ受診していない人は早く受診しましょう！

受診結果は保健室に提出してください。

### セルフケアとプロケアで 健康な歯に！

日常的な  
セルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的な  
プロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をしてもらう



# 手洗いで感染症予防

こまめな手洗いで感染症を予防しましょう

おそろい 手洗いが必要なタイミングは？



清潔なハンカチまたはタオルを持ち歩きましょう。

「手をふく」までが



正しい手洗いです



## 保健室からのお願い

校内に設置してある石けん液ボトルや手指消毒ボトルを落下したり、ポンプを強く押し過ぎないようにしてください。破損の原因になります。

## まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

最後の1つが意外と見つからない！

