

保健だより

11月

11月の保健目標
かせ・インフルエンザ
を予防しよう！

第11月号 R5. 11. 9発行 松城中学校保健室

最近朝晩が冷え込むようになってきていますね。

11月の保健目標は、「かせ・インフルエンザを予防しよう！」です。一日の気温の変化により、体調を崩すことがないように、自分の生活習慣を見直して、生活リズムを整えましょう。

また、11月18日(土)は、合唱コンクールがありますね。

練習の際は、感染症対策を行い、お互い予防に努めましょう。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日はゴロ合わせで「いい歯の日」です。

みなさんは、自分の歯を大切にしていますか？

この機会に、「いい歯」について「自分の歯」について考えてみましょう。

また、「噛むこと」に欠かせない歯肉の健康も大切です。歯肉は、言わば歯の土台です。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉がはれたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると、歯がグラグラ、しっかり噛むことができません。歯肉炎の予防には、まず歯みがきです。歯はもちろんですが、歯肉の健康にも気をつかいましょう。

今月は、保健委員が「歯に関する」ポスターを作成しています。保健室横の掲示板を見て、歯について一緒に勉強しましょう！！

歯は、これから先年齢を重ねておじいちゃんになってもおばあちゃんになっても、ずっと使う大切なものです。歯が健康であることは、病気の予防や咀嚼(かむこと)、発音にもつながります。

「みがいている」ではなく、「みがけている」歯を目指しましょう♪

「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

最後に…

寒くなったりすることもあります。感染症予防のための換気は続けます。

登校する際は、ピステやジャージを忘れずに持ってきてくださいね。