

保健だよ！ 11月

2021. 10. 29
和歌山市立河北中学校
保健室

11月8日 い歯の日

原因は？

歯と歯肉の境目に
たまった歯垢です
プラーク

時間をかけて

シャカシカ ヤカヤカ

ていねいな
ブラッシング

対策その1

歯垢は歯と歯肉の境目にたまります。毎日歯を磨いて、歯垢を落としましょう。

対策その2

みがき残しは？

1日1回 鏡でチェック

歯肉はプヨプヨしてない？

対策その3

半年に1回 歯科検診

歯の検診と
クリーニングをしましょう

STOP! 歯肉炎

11月4～9日 河北中学校 歯みがき週間

1学期にも実施した「歯みがき週間」を今学期もやりたいと思います。
ふだん学校では歯みがきをしていないという人も、この機会に歯ブラシを持ってきて昼食後に歯みがきをしましょう！

1学期には、1-4、2-2、3-2・4が各学年で一番多かったです。
今回はどこのクラスがたくさん歯みがきしてくれるのでしょうか。保健委員さんが集計した結果を終了後には発表しますので、ぜひ積極的に取り組んでください。

最近新型コロナウイルス感染症の流行は、少し落ち着いています。ただ、10月の後半から急激に気温が下がったことで、体調不良で欠席する人は以前よりも増えているように感じます。コロナであれ風邪であれ、大切なことは日ごろから自分の中の病気と戦う力（免疫力）を高めておくことです。下に書いていることは簡単なことばかりですが、意外と自分に足りていないところもあると思います。その点に気を付けて過ごしてもらいたいと思います。

免疫力を高めるポイント

食事

バランス良く、3食きちんと
とることが大切！

睡眠

夜ふかしをせず、心身の疲れを
しっかりとろう。

運動

適度に体を動かすことで
ストレスの解消にも！

体温

体温が低いと抵抗力もダウン…。
お風呂などで温まろう！

笑顔

なんと笑うだけで免疫力アップ！
いつも笑顔を忘れずに。

マスクのつけ方・外し方・捨て方

つけ方

マスクで鼻と口の両方を確実ににおおひ、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。

外し方

マスクの表面に触れないよう、ゴムやひも部分をまとめて外します。

捨て方

マスクの表面に触れないようビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。

マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！