

ほけんだより 11月

鳥海中学校 保健室
No.15
令和7年11月7日(金)

本日、11月7日は『立冬』です。鳥海山も白く雪化粧がほどこされ、鳥海地域でも冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。

寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧に！👐✨🦷✨

冬服や暖房器具を準備するだけではなく、健康への意識も『冬用』に切り替えていきましょう🍁🌸

明日、11月8日は・・・いい🦷(歯)の日です。



△口の中は元気かな?△

自分でかくにんしてみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？

鏡で見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてくださいね。



口の中のようにチェックして、自分で大切な歯を守っていきましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで、だ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

保健室前の黒板にも『歯のひみつ』について掲示しています。みなさんは歯1本の価値(値段)を知っていますか？知らなかったひみつをたくさん紹介しているので、ぜひ立ち止まって見てみてくださいね！

しっかり🦷を磨こう

寒くなると窓を開けるのがイヤになりますが・・・

1時間に1回は窓を開けて新鮮な空気を取り入れ、スッキリした気持ちで授業に向かいましょう♪



休み時間になったら、3分間、窓を開けてみよう！

11月9日はいい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは

対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう