

令和7年11月5日 燕市立吉田中学校 保健室 本間伸・小山

春からマイコプラズマ肺炎や新型コロナウイルス感染症、百日咳等で咳が長引いている 人が多くみられました。そして、10月後半から市内でもインフルエンザによる学年閉鎖 が聞かれ、いよいよ冬の感染症流行シーズンの到来です。「あける(窓・換気扇)」「ふ さぐ(くしゃみ・咳)」「洗う(手)」+(プラス)「がっつり食べ」

「しっかり寝て」「適度な運動」で身体を温め、免疫力もアップさせてい きましょう。

11月8日は、「いいはの日」です。皆さんは、いい歯をキープできていま すか?歯をみがいたら、鏡で3step歯みがきチェック!を行い、歯垢が残 っていたらアドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。



3step randition 3step randitio

「い~」 の口でチェック









歯と歯の間

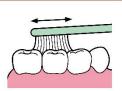
歯と歯ぐきの境

歯と歯の間に歯ブ ラシの毛先を入れて 角度は、斜め45 小刻みに動かす!

歯ブラシのあてる 度を意識する!

「あ」の口でチェック





奥歯の溝

毛先を垂直にあてることを意 識して小刻みに動かす!

舌で歯を触ってチェック



ヌルヌル、ザラ ザラは、みがき 残しのサイン!

前歯の裏側

奥歯の後ろ

歯ブラシを縦に して上下に動か 歯ブラシの先 端の毛先をあ ててみがく!

す!

みがき残し場所別



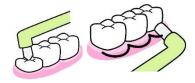




奥歯や歯並びが ガタガタしているところ

歯肉の痛みが気になる時は

ワンタフトスラシ



歯と歯の間

歯間スラシ・テンタルフロス



歯間ブラシは、すき間が開いて いるところ、デンタルフロスは さらに細いすき間に使用。

歯でラシの硬さチェック





かためを使っている場合 は、力加減に気をつけ口の 中を痛めないように注意!

におさしい生活をしよう

「腸活」という言葉を知っていますか?健康のために腸内の環境を整えることです。 大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。 腸内細菌の種類や分布のしかたには個人差がありますが、自分にとってよい腸内環境を 整えるために、次のことやってみませんか?

□ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む

□ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る

□ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る

□ 軽い運動やストレッチをする

□ おなかのマッサージをする

□ 生活リズムを整える(早寝早起き・朝ごはん)

□ ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)



ストレッチで気分影像の



部ですののストレッチ 腕のストレッチ ふともものストレッチ 肩のストレッチ



寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こすことがあります。そんな時は、簡単なストレッチをして体をほぐしましょう。身体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。

●衿❷ጵ◎衿 お知らせとお願い ●衿❷ጵ◎衿��

1 保健室の体操着について

保健室にある体操着は、血がついた、嘔吐し汚れた、体調が悪いなど、緊急用の貸出体操着です。雨に濡れた、忘れたといった理由では原則貸し出しません。雨に濡れないように雨対策!忘れないように持ち物確認!をお願いします。

2 歯科治療「歯科検診結果のお知らせ」について

歯科検診の結果、受診が必要な人に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を5/30 付で配付しました。まだ提出していない方は、提出をお願いいたします。また、むし歯、歯垢、歯石、歯肉炎があって、未提出の方には冬季保護者会に再配付いたします。すでに歯科医を受診し治療が完了されている場合は、用紙にその旨を記入していただき、担任に提出をお願いします。

むし歯、歯垢、歯石、歯肉炎で受診が必要な生徒数

R7.10.31現在	1年	2年	3年
受診が必要な生徒数	20人	29人	24人

