ほけんだより

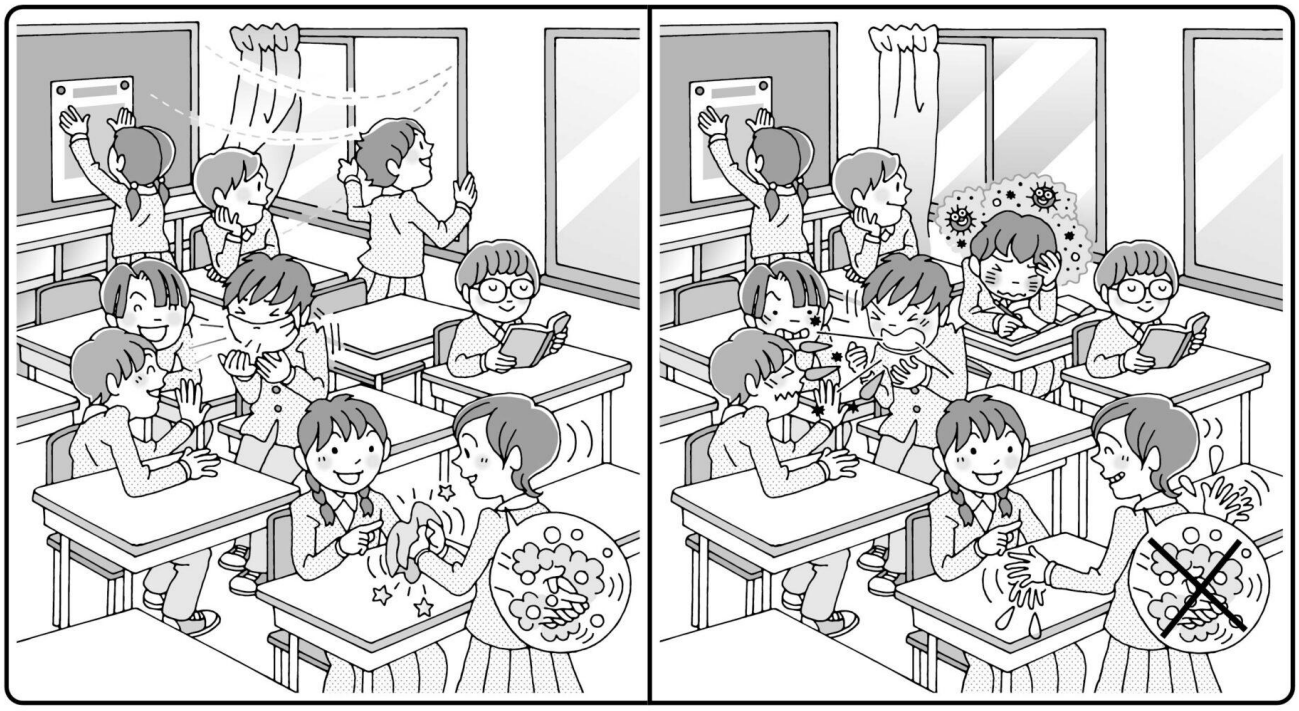


令和８年１０月３０日　原市中学校　保健室

やっと秋らしくなってきたと思ったのも束の間、もう木枯らしが吹いて冬の足音が聞こえ始める時期になってしまいました。これから寒くなっていくにつれ、空気が乾燥し、インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。手洗いや換気などの感染予防対策をしっかり行い、元気に過ごせるようにしましょう。

まちがい探し　感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が３人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

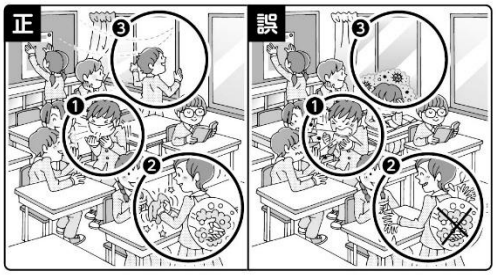
教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

こたえ

❶ マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。



手洗い
マスク
換気

感染症予防にはこの３つが重要！

11月8日は いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？　歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。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。

Step 1 「い」の口でチェック



- **歯と歯の間**：歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
- **歯と歯ぐきの境目**：歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック



- **奥歯の溝**：毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック



- **前歯の裏側**：歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
- **奥歯の後ろ**：歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは　みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ
ワンタフトブラシ



歯と歯の間
歯間ブラシ　デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編　歯肉の痛みが気になる
歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

＜給食後の歯みがきについて＞

今年度は保健委員の歯みがきチェック（歯みがきセットの点検）をしているおかげか、以前よりも歯みがきをする人が増えてきているように思います。それでも、なかなか全員が揃わないという声も聞こえてきます。そこで、後期保健委員会で歯みがきキャンペーンを企画しています。これを機に、給食後の歯みがきを積極的に行う人が増えてくれるといいなと思っています。

11月の予定

尿検査があります

容器配付日　11月2日（月）
1次回収日　11月4日（水）1時間目開始前まで
予備日　11月5日（木）　〃

4日に忘れしまった人は、5日に必ず提出！**朝9時**に回収業者が取りに来ます。保護者の方が届ける場合にも、時間厳守でお願いします。

◆11月は「いい〇〇の日」がたくさんあります◆

11月1日 いい姿勢の日　11月8日 いい歯の日　11月9日 いい空気の日
11月10日 いいトイレの日　11月13日 いい膝の日　11月26日 いい風呂の日　など