

# ほけんだより 11月

南宇和高校  
保健室

11月になりました。先月までの暑さが無くなり、秋らしい肌寒さを感じるようになりましたね。今月は、待ちに待った文化祭があります。それぞれのクラスで楽しみながら出し物の準備をして、当日は全力で楽しみましょう。そのためには、事前も当日も体調を崩さないようにすることが大切です。自分の体調の変化を見逃さないようにして、少しでも異変を感じたら休養をとるようにしましょう。



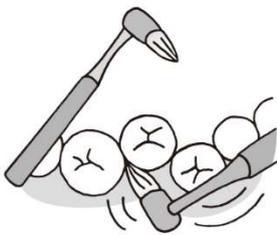
11月8日は「いい歯の日」と言われています。皆さんは、しっかり毎日歯磨きをしていますか？一学期に行った歯科検診で治療勧告書を渡された人でまだ歯医者に行っていない人は、休日などの時間を使って行きましょう。歯は一生使う大切な部位です。一度失った歯は、もう二度と生えてくることはありません。食後の歯磨きだけでなく、口内を酸性にしないように間食を控えるなどできることを積極的に改善していきましょう。

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。

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 歯と歯ぐきの境目

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

歯ブラシを当てる角度は斜め45度意識

**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**

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すのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



11月9日は「いい空気の日」と言われています。11月に入り、気温が一気に下がりましたね。寒い日が続くと、部屋の換気ができなくなる人が多いのではないのでしょうか。しかし、この時期になると、室内にウイルスが充満して感染症が流行しやすくなります。3年生にとっては、進路を決める大事な時期であり、1、2年生にとっても文化祭や部活動など行事や大会などが控えており、自分の体を守るが必要になってきますので、しっかり換気をして、感染症対策に力を入れましょう。

# 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

## 秋・冬は感染症流行の季節 **感染対策** できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



### 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



保健室からの

お知らせ

## 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度についてです (๖)

学校管理下での災害による病院受診については、医療費助成制度を使用せず、独立行政日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先となります。初診から治癒するまでの医療費総額が3割負担で1,500円以上(点数が500点以上)の場合が独立行政日本スポーツ振興センターの対象となります。医療費総額が上記に満たさない場合は、医療費助成制度が対象となりますので、医療費助成制度を使用することができます。申請するには医療機関や保護者の方に記入してもらう書類が必要になります。学校で手続きを行いますので、災害が発生した場合は早めに保健室や部活動顧問、ホームルーム担任までお知らせください。ご不明な点等ございましたら、保健室までいつでも相談してください。