

とほけんだより 11月

高島中学校
保健室
2022.11

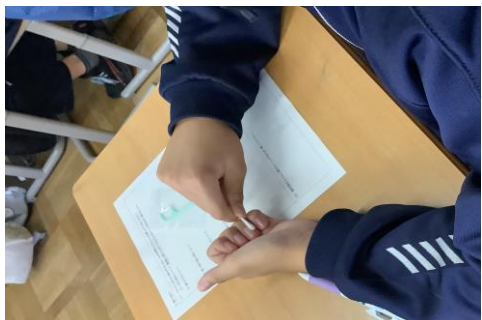
朝晩は冷え込み、だんだんと日が短くなり…と、近づく冬を感じるようになりました。保健室にも寒さを訴えて来室する人や少し鼻をすすって風邪気味と話す人の来室が増えています。重ね着するなど身に着けるものを工夫して、厳しい寒さを乗り越えましょう。

7年生ブラッシング指導

11月17日(木)3・4校時に、滋賀県歯科衛生士会の松木純子さんにお越しいただき、7年生を対象にブラッシング指導を実施しました。学習のめあては「歯と口に良い生活をしよう」で、生活習慣が乱れていると虫歯や歯肉炎になりやすいことを学びました。また、勉強や部活が忙しくてブラッシングがおろそかになっていたり、虫歯になりやすい甘い物やジュースばかり摂取していないか、自分自身の生活習慣を振り返る時間も取りました。



新型コロナウイルス感染症予防の観点から、実際にマスクを外してのブラッシングは控え、綿棒を歯ブラシに、爪を歯と歯肉にみたてて、ブラッシングの練習をしました。それぞれ磨き方のポイントを押さえながら、集中して取り組んでいました。今回の歯科衛生士さんの話から、規則正しい生活と食習慣を自発的に送れるようになってほしいと思います。



学習後の感想

- 今まで歯周病を気にしたことがなかった。
この学習を通して、歯をより大切にしていきたい。
- 歯磨きだけでは、虫歯を防ぐことが難しいとわかった。
おやつを食べるときは、口の健康のことを考えて食べようと思う。
- もう一度自分の生活を見直して、健康な歯と口でいたい。

歯みがきミニクイズ

Q1. 歯をみがくときは？

- A. 強く大きく磨く
- B. 軽く小刻みに磨く



Q2. 軽い歯肉炎は歯みがきで…？

- A. 治せる
- B. 治せない



Q3. 歯ブラシのとりかえは？

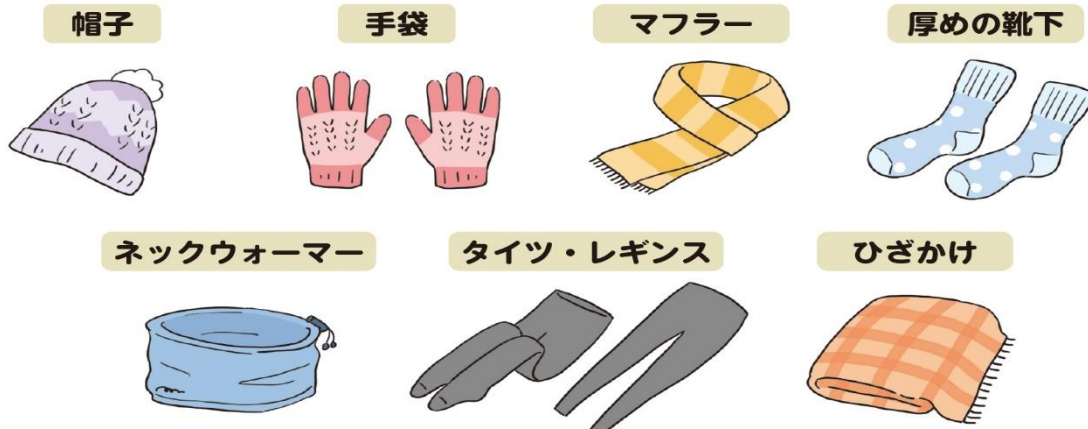
- A. 1か月に1度
- B. 3か月に1度



答え: Q1: B Q2: A Q3: A

寒さを防ぐ「工夫」をしましょう

○身に着ける



○重ね着をする

冬は服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がおすすめ。風を通しにくい素材の服を着るとなお良いです。



○「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、「首」「手首」「足首」のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいです。寒さからしっかりガードしましょう。



今月のまちがいさがし(全部で7つ)

