

保健だより

奈良中学校 保健室 : R7.11.6

< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >



11月に入り深まる秋を感じるようになりました。朝夕はすっかり寒くなり、日中との気温差が大きくなりました。風邪をひきやすい時期です。市内ではインフルエンザも流行しています。体調管理に気をつけましょう。

★ 風邪、インフルエンザ予防をしよう ★

かぜが流行る季節になりました。予防のための対策はとっていますか？次のような事を心がけて、風邪などのウイルスを近づけないようにしましょう。



手洗い・うがい



バランスのよい食事



しっかり睡眠をとる



適度な運動



部屋の換気



せきエチケット



その方法で大丈夫？

歯みがきセルフチェック

11/8は、いい歯の日です。

この機会に、あなたの歯みがきレベルを確認しよう！

- ☐ 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- ☐ 歯ブラシは一ヶ月に1回新品に交換している
- ☐ 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- ☐ 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- ☐ 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- ☐ 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり、時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- ☐ みがかく順番を決めている
- ☐ みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- ☐ 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている

チェックが
ついた数
はいくつ
かな？

達人

チェックの数が **8～9個**

その調子！ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石は、どれだけ上手に磨いてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえればバッチリ！



上級

チェックの数が **6～7個**

みがき残しはないですか？鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいに磨きましょう。



中級

チェックの数が **3～5個**

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。磨く場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。



※チェックしたら
歯みがきレベル
を確認しよう！

初級

チェックの数が **0～2個**

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！

