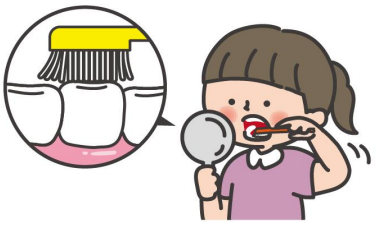
# 保健だより

令和5年11月6日発行

★今月の保健目標★
・歯を大切にしよう

湿度が低く、乾燥した日が多くなってきました。湿度が低くなると、のどの粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体の抵抗力を高めていきましょう。

## 自分にあった歯のみがき方を探そう！



鏡を見ながら、歯みがきするといいね！

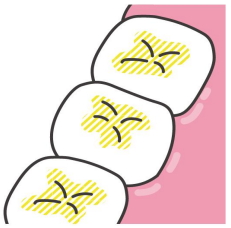
中学生は、28本の永久歯が生え揃う年齢です。

生涯にわたって自分の歯を健康に保つために、正しい歯みがき習慣を身につけることが重要です。勉強や部活動などで、生活習慣や食生活が乱れがちなほか、ホルモン分泌バランスがくずれ「歯肉炎」が起きやすい時期でもあります。歯肉炎は、放置すると歯を支える骨が溶けてしまう「歯周炎」に進行する恐れもあるので、自分の歯並びにあったみがき方を探していきましょう。

**【みがき残しが多い部分】**

奥にズレた歯

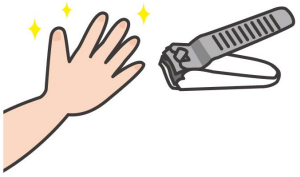
歯と歯ぐきの間



奥歯のかみ合わせ

生えかけの歯

## 爪を切りましょう！！



お洒落のために爪を長く伸ばしていたり、特に意識せずにただ伸びっぱなしの方はいませんか？保健室でけがの手当をしている際、爪が長い人を多く見かけます。気付いた時には、その都度、爪を切るように個別にお話ししていますが、切りたがらない生徒も、チラホラ・・・。

爪が長いほど、細菌数が多くなることが明らかになっています。また、爪が割れたり、周りの人を引っ掻いてしまうなど、ケガの原因になり、大変危険です。常に適切な長さを保って、清潔で安全な状態にしておくことが大切です。

## 今月の健康標語

「手洗いで　みんなの健康　守ろうよ」　　1年4組　荻谷　瑛士　さん

「適度に運動！　しっかり食事！　そして寝よう！」　　2年2組　清水　埜乃　さん

「よく食べ　よく寝て　よく動こう！」　　3年1組　福田　瑠香　さん