

ほけんだより 11月

長浜北星高等学校 定時制
2022.11

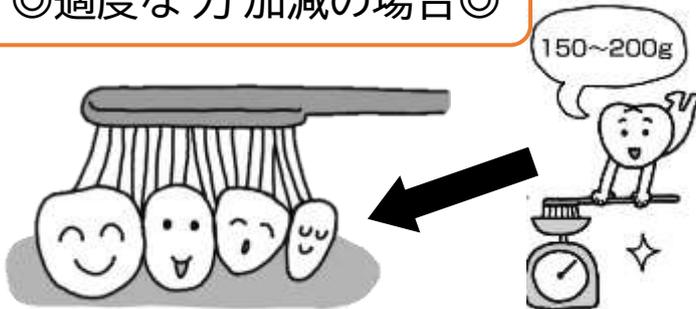
11月7日は立冬です。暦の上では、この日から冬が始まります。ずいぶん風が冷たくなってきました。しっかり体調を整えて、これからやってくる本格的な冬に備えましょう！



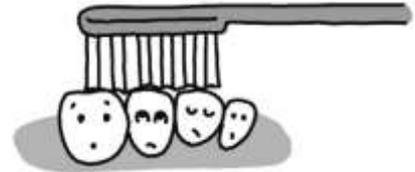
歯を磨くときの力加減に気をつけて！

私たちの歯は一生の間、何回くらいブラッシングされるのでしょうか？1日2回、1本の歯を10回ずつ磨いたとすると、年間で7300回。10年間で7万3000回。85歳まで生きるとすると、同じ表面を60万回以上も磨くことになります。歯は一生使うものなので、丁寧に優しく、大切に磨いてください。

◎適度な力加減の場合◎



×力が弱すぎる場合×



×力が強すぎる場合×



歯を磨くときは150~200g くらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないだけでなく、歯肉を傷つけることもあります。



乾燥に気づいたら
早めの対策を

- くちびるがビリビリ
- 手がカサカサ
- 静電気がバチッ



空気が乾燥しているサインです



11月26日は
いい風呂の日

お風呂で **ほっ** としませんか？

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない