

ほけんだより 11月

長浜北星高校
定時制
2025. 11

11月は健康に関する「11(いい)〇〇の日」が多いので、意識して過ごしてみましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねいな歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日
「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人を考え、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日
「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥てくる季節なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるよう、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね!



気温が下がり、朝晩は寒さを感じる時期になりました。気持ちがどんどんよりしがちですが、楽しいことや好きなことでリフレッシュしながら過ごせるといいですね。今月は体育祭があります。体調を整え、怪我には十分に気をつけながら楽しみましょう！

受診のおすすめに〇があった人は、必ず治療しましょう！

6月に実施した歯科検診で、永久歯にむし歯や処置歯がない「きれいな歯」の人は全校で19人(51.4%)でした。一方で、むし歯がある人は18人(48.6%)でした。その中で、結果を受けた歯医者さんで治療を受けた人は現時点で6人程度です。高校を卒業すると、歯科検診は“自分で定期受診しない限り”受けないことがほとんどです。歯科検診をきっかけに自分の歯に興味を持ち、「きれいな歯」の人は今の状態を保てるように、ほかの人たちは今より丁寧な歯みがきや食生活について考え、気をつけて欲しいと思います。

正しい歯みがきの方法



①毛先を歯にきちんと当てる



③歯ブラシを小刻みに動かしてみぐく



②軽い力でみぐく

正しい歯みがきの方法を知っていますか? 正しく歯をみぐくには左のようなことに注意することが大切です。

前歯の外側と内側、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、丁寧にみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べかすや歯垢をとりましょう。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が少ないと(30回以下)



食べた後に、歯みがきをしないことがある