

とほけんだより 11月

長浜北星高校
定時制
2025. 11

気温が下がり、朝晩は寒さを感じる時期になりました。気持ちが大
んよりとしがちですが、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
我には十分に気を付けながら楽しみましょう！

11月は健康に関する「11 (いい) ○○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。



丁寧な歯みがきを
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。



後の人のことを考えて、
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。



空気が乾燥してくる時季なので、
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せず、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、ゾクツと寒さを感じたりしたら、かぜのひ
きははじめか!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、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！



受診の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、永久歯にお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、おし歯がある人は18人(48.6%)でした。その中で、結果を受けて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「自分で定期受診をしない限り」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
動かしてみがく



②軽い力で
みがく



正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正し
く歯をみが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



食べる時、かむ回数が
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある