



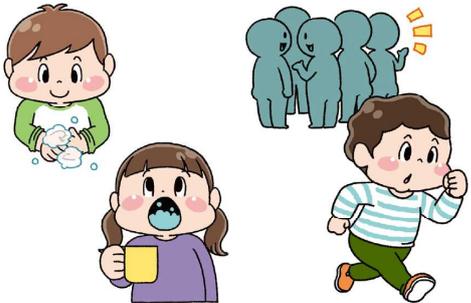
令和6年11月18日  
練馬区立上石神井中学校  
保健室

11月7日は「立冬」。気象庁は東京地方で木枯らし1号が吹いたと発表しました。昨年と比べて1週間早い発表でした。木枯らしは木々の葉を落とし、冬の訪れを告げる風として注目されています。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していねいに行いましょう。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えて生きましょう。



## 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症などの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染症対策の基本をおさらいしましょう。



### 手洗い

石けんで時間をかけて洗う

### うがい(湿度を保つ)

乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱まります。水分補給でも大丈夫です。

### 人混みを避ける

繁華街へのお出かけは最低限度にする



## 換気をしないとどうなると思いますか。

### 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

### 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

### 換気のポイント

対角線上の窓を開けることです。換気をして空気を入れ替えると、頭がすっきりする、感染症予防になる、こもった匂いや湿気が取れます。換気をして、新鮮な空気の部屋で過ごしましょう。



11月8日は  
いい歯の日

# 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか。歯みがきの後、磨き残しの多い場所を鏡でチェックして、歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

**歯と歯の間**      **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

**奥歯の溝**

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

**前歯の裏側**      **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



それでも上手く歯垢が落ちないときは

## みがき残しの場所別 オススメグッズ

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>奥歯や歯並びが<br/>ガタガタしているところ</p> <p><b>ワンタフトブラシ</b></p> | <p>歯と歯の間</p> <p><b>歯間ブラシ デンタルフロス</b></p> <p>歯間ブラシはすき間が空いているところに、<br/>デンタルフロスはさらに細いすき間に。</p> | <p>番外編 歯肉の痛みが<br/>気になる</p> <p><b>歯ブラシのかたさをチェック</b></p> <p>かためを使っている場合は力加減に<br/>気をつけないと口の中を痛めることも。</p> |
|---|---|---|

**歯ブラシケアのポイントは●●●**

●に入る文字は何かな?

|    |      |     |                   |
|----|------|-----|-------------------|
|    |      |     | □=1<br>☆=2<br>△=3 |
| か☆ | △つつ△ | と□い |                   |

**ヒント** 歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいにみがいてもきれいにならなくなります。

**歯科保健指導**

11月21日に1年生を対象に実施します。講師は、学校歯科医の上田先生と保健相談所の佐藤先生です。

髪や爪は切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。一生使えるよう学習しましょう。

こたえ：けさき