ほけんだより 11月

令和８年１１月５日
練馬区立南が丘中学校
１１月号 養護教諭 上遠野郁恵

１１ 月になりました。空気が乾燥してくるこれからの季節は、今まで以上に感染症の流行が懸念されます。ハンカチは持ってきていますか？手洗いはしていますか？適切な食事、適度な運動、休養を意識して、風邪にも感染症にも負けない元気な体を目指しましょう。

寒くても水分補給は大事!?

「水分補給は夏の話!」と思っていませんか?水分補給は、秋や冬でも大切なものです。なぜなら･･･

理由① 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より水分の蒸発が進みやすくなります。

理由② 夏よりものどが渇いていると感じにくいため、水分補給の機会が減ってしまいがちです。
のどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが体に侵入しやすくなります。

★のどが渇いたと感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう!水分補給で感染症予防!

１１月８日は 「いい歯の日」



「１１８（いいは）」と読めることから、「いい歯の日」とされています。１学期に歯科検診がありましたが、綺麗な歯を保てていますか？「受診のおすすめ」をもらった人は、歯医者さんに診てもらいましたか？これを機会にもう一度振り返ってみましょう。１年生は11/19に歯科衛生士さんによる講話、12/3 に秋の歯科検診があります。



わかるかな? 歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

① 20本
② 24本
③ 28本



子どもの歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第１位は？

① 虫歯
② 歯周病
③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

① 奥歯の溝
② 歯と歯の間
③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

① ３カ月に１回
② １年に１回
③ ３年に１回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に１回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① ３カ月に１回