



令和 7 年 11 月 4 日
練馬区立大泉中学校
11 月号 保健室

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月になりました。寒くなり、空気が乾燥することで、風邪や感染症が流行しやすい季節です。

マスクは感染症予防にとっても効果的です。普段マスクを着用していない人も、予備としてカバンの中に準備しておいてくださいね。

11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11 月は、「いい〇〇の日」と語呂合わせで決まった記念日が多くあります。その中でも、健康に関わる5つを紹介します。

11月9日は、いい空気の日



「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。



適当にいませんか？

マスク

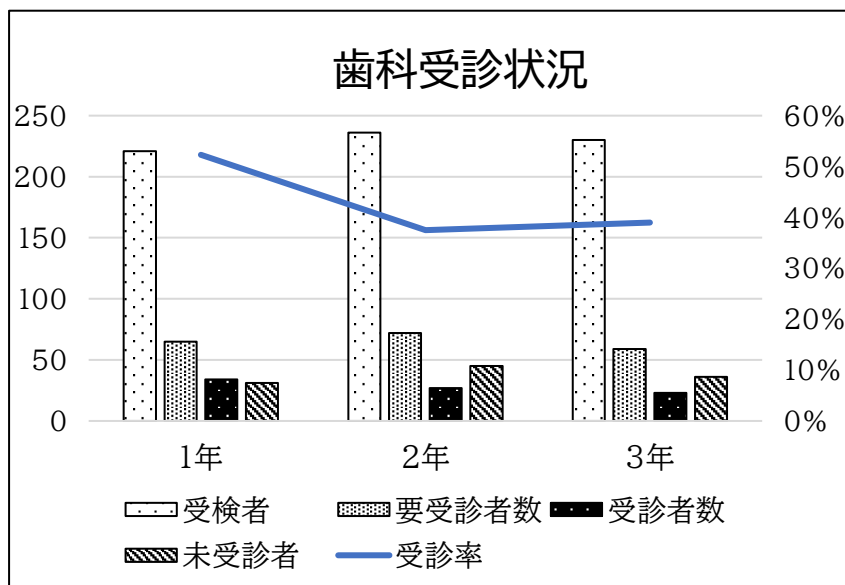
の正しい捨て方を知ろう

マスクには、「自分を守る」効果だけでなく、「周りの人にうつさない」という配慮としての効果もあります。マスクをつける意味やつけ方だけでなく、正しい捨て方も知り、感染対策を心がけましょう。

① ひもの部分を持って捨てる。	マスクの表面には、目に見えないウイルスがついています。表面に触れず、ひもを持ってはずしましょう。
② ビニール袋に入れて密閉してゴミ箱へ捨てる。	マスクについたウイルスを他の人に広げないためです。
③ 石けんで手を洗う。	手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。

11月8日は「いい歯の日」です

「いい〇〇の日」の中でも、今回は『歯』についてみなさんにお伝えします。みなさんは「いい歯」を保てているでしょうか？1学期に実施した歯科検診の後に「受診のすすめ」をもらった人は、歯医者さんに診てもらったでしょうか？
歯科検診を終えた大泉中のみなさんの、歯科受診状況を表にまとめました。



	受検者	要受診者数	受診者数	未受診者
1年	221	65	34	31
2年	236	72	27	45
3年	230	59	23	36

受診率は、1年生が 52.3%、2年生が 37.5%、3年生が 39.0%でした。

歯は一生使う大切なものです。虫歯ができてしまった場合、放っておいても治りません。歯科で定期的に治療を受けるようにしましょう。そして、日ごろから丁寧に歯みがきをして、大切な歯を守るようにしてくださいね。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない
 と思っている人もいるかもしれませんが、
 そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
 入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。