



11月号

2025.11.4 No 9

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

急に朝夕の気温が下がり、一気に季節が進んでいます。朝夕と日中の気温差に身体がついていないという人も多いのではないのでしょうか。服装選びを迷いますが、調節し、規則正しい生活をして体調を崩さないように気を付けましょう。

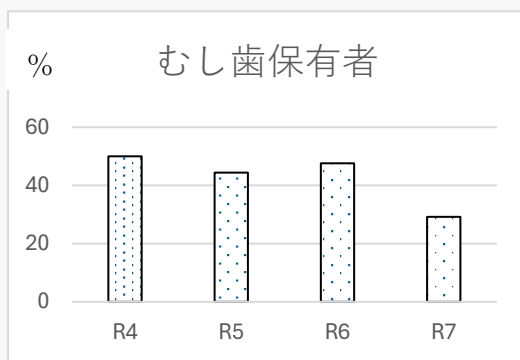
11月の目標

健康を意識した生活をしっかりしよう



11月8日はいい歯の日

生活リズムの振り返りで、寝る前の歯みがきはほぼ100%となっています。とてもよいことです。



左のグラフに示されているように、今年度はむし歯保有者も例年に比べ少なくなっています。引き続き、よい習慣を続けてほしいと思います。



今年度の歯科検診結果は、6月号でお知らせしています。その後の治療した人は、2名です。(10月末現在)



プラークコントロール!

むし歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)が増えないように、毎日の歯みがきでコントロールするのが基本です。



歯肉の要観察者は
特に歯の一本一本をしっ
かりみがいてください。

口腔を清潔にするポイント

- 1 歯は、1本ずつていねいにみがく
- 2 歯のかみ合わせ、歯と歯の間。歯と歯ぐきの境目をていねいにみがく
- 3 力を入れすぎると毛先が広がり、汚れが落ちにくい
- 4 食後に歯みがきかうがいをする習慣をつける
- 5 寝る前の歯みがきは、しっかりとていねいにみがく
- 6 歯石になると歯みがきでは落ちないので、歯医者さんでとってもらおう



学校感染症の出席停止期間について



インフルエンザ…発症後5日かつ解熱後2日を
経過するまで

新型コロナウイルス…発症後5日かつ軽快後1日
を経過するまで

ウイルスに負けるな!



感染症

みんなで協力して
流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

✓
バランスの
とれた食事



✓
適度な
運動



✓
予防接種

✓ 十分な睡眠



抵抗力を高める

感染症の感染ルート



感染経路の遮断



感染源の除去



11月10日(月) 体育の時間に体重測定をします。
いつも時間を決めて寝る、起きる、バランスのとれた朝食をとる。これらも上にあるように感染症予防につながります。また、各自の健康目標も再確認しましょう。

11月のハッピーバースデー

山根 麗雄 君

トパーズ 友情 誠実 を象徴するそうです。