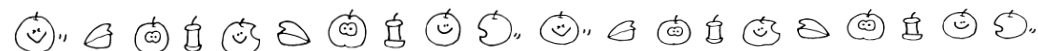


ほけんだより 11月



だんだん寒さが増してきて、夕暮れも早くなり、秋の深さを感じる季節となりました。
毎年11月ごろは風邪やインフルエンザが流行してくる時期です。気温が下がり体温が下がると体を守る免疫機能も下がるといわれています。体を冷やさないように注意して、冬本番に備えましょう。また、今回の保健だよりの右ページは美波保健所の保健師さんが制作してくださいました。正しい方法で歯を磨き、きれいな歯を守りましょう！😊

◎「身体測定」・「マラソン前内科検診」があります！

▷身体測定（身長・体重・視力）：11月10日（月）



ポニーテール
やお団子は
正しく身長が
測れません。



服装は半袖・
短パンの体操
服です。



めがね・コン
タクトを忘れ
ずに！

▷マラソン前内科検診：11月21日（金）14：00～

12/10（水）～ 耐寒訓練

12/18（木） マラソン大会 の予定です。

☆万全な状態でマラソン大会に挑めるように体調を整えていきましょう。



◎保護者の皆様へ ～感染症の出席停止期間について～

以下の感染症は出席停止の対象となります。病院で診断をされたら学校にお知らせください。

●インフルエンザ

「発症日を0日目として、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。」

●新型コロナウイルス

「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。」

●マイコプラズマ肺炎（今年度は日和佐小中ともに流行しています。）

「症状が軽快するまで。または医師が感染の恐れがないと認めるまで。」

☆マスクの着用・こまめな手洗いうがい・正しい生活習慣で感染症を予防しよう！



◎歯の磨き方をマスターしよう！

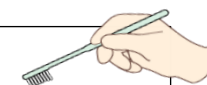


2025年 11月3日
日和佐中学校 保健室

部活動や勉強で忙しい中学生のみなさん、そして食事の準備や生活を支える保護者のみなさま。歯と口の健康は、毎日の生活を支える大切な土台です。中学生の時期は永久歯が生えそろう、将来の歯の健康を左右する大切な時期でもあります。今号では家庭でも実践できる口腔ケアの6つのコツについてお伝えします♪

① 歯ブラシの持ち方は鉛筆持ち

鉛筆持ちにすると、余分な力がかかりにくく細かい動きが可能です。
力が入りすぎると歯ブラシの毛先が曲がって細かいところの汚れが落ちません。



② 歯肉炎予防の磨き方

歯肉炎予防のために、歯と歯ぐきの境目を狙いましょう！角度は45度で。



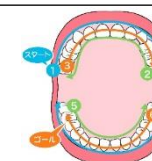
③ 歯石がつきやすいのは…

下の前歯の裏側は、歯石がつきやすいです。
歯ブラシの「かかと」で汚れをかき出すように磨きましょう



④ 意外に大事…

「歯をみがく順番」を決めよう！
どこの歯からみがき始めるかを決め、毎回同じところから一筆書きの
ようにみがくとみがき忘れが減ります。



⑤ 歯肉炎予防の磨き方

フッ素入りの歯みがき粉を使おう！
高濃度フッ素「1450ppm」は高い虫歯予防効果が期待できます。
※6歳未満は使用不可



⑥ フロスデビューをおすすめ！

中学生はフロスデビューにいい時期です。
デンタルフロスを活用しましょう！正しい使い方はこの動画でチェック！

歯ブラシだけでは60%程度の
汚れしか落とせません！！



美波保健所 健康増進担当
電話：0884-74-7372