

保健だより

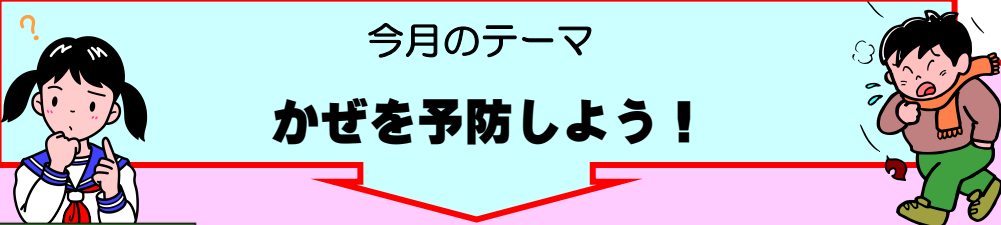
小牧市立小牧西中学校
平成27年度11月号



日に日に気温が下がり、冬が近づいてきていることを実感しますね。とくに朝晩は、「寒い!」と感じる瞬間が増えてきました。それとともに校内でも、かぜをひいている人をちらほらと見かけるようになりました。インフルエンザの流行も間もなくと思われます。はやり始めてからあわてることのないよう、今か手洗い・うがいなどを心がけ、しっかり予防しましょう。

今月のテーマ

かぜを予防しよう!



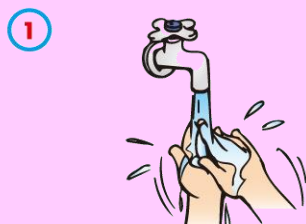
かぜなんてひかないぞ!

かぜ予防のポイント



うがい・手洗いでウイルスを洗い流そう。

キレイに見えても手には色々なバイ菌がついています。このバイ菌の中には、病気の原因となるものも少なくありません。正しい手洗い方法を身につけ、自分の体を守りましょう。



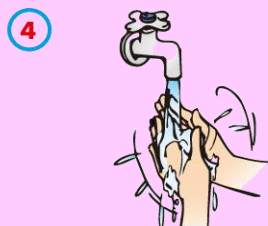
流水で手をぬらし、石けんをあわ立てます。



手のひらと甲、指の間をていねいに洗います。



つめや手首も忘れずにしっかり洗います。



流水で石けんをしっかりと洗い流します。



清潔なタオルで手をふきます。

↑

つめを伸ばしている間に汚れがたまってしまうので、常に短く切っておきましょう!



11月8日は『いい歯の日』

目指せ！むし歯ゼロ



むし歯は一度なってしまうと、自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行してしまいます。歯みがきなどの予防を習慣にして、「おかしいな」と思ったら、すぐに歯医者に行きましょう。

健康な歯とは？



むし歯がない



歯肉がしっかりしている



歯並びがきれい

歯みがきは食後3分以内が効果的！
むし歯がしやすいのは食後5～20分。
食べたらずぐみがきましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう！
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、
歯のみぞ等、みがくところはたくさん。
鏡で確認しながら、1本1本ていねいに
みがきましょう。

3年生のよい歯の生徒を紹介します。

よい歯の
基準

- ① 永久歯（おとなの歯）が28本、はえそろっている人。
- ② むし歯や治療済みの歯がない人。
- ③ 歯並びやかみ合わせ、歯垢（歯のあか）・歯肉（歯ぐき）状態がいい人。

3-1

佐々木大樹

高橋虎太郎

小川 美咲

川出 萌奈

小島 恵里

3-2

稲山 弥里
早稲田百恵

小川優芽乃

佐々木千遥

佐橋 瑠夏

村上 麗香

3-3

小川 皓聖
渡部 麗花

舟橋 迅矢

森 駿哉

谷口 俊太

江口 紗矢

おめでとう！！

