



令和6年11月1日

岐阜清流高特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

ケガを防止し、応急手当てについて理解を深める。

朝夕の冷え込みが激しくなってきました。1日のうち寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない身体作りをしましょう。11月は、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)と健康に関する記念日が多くあります。今月はこの記念日に関する内容を紹介します。

## 11月の記念日 何個知っていますか？

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前

歯ブラシを  
チェックしましょう

ね寝る前

必ず歯みがき  
しましょう

いた痛くなる前

定期的に  
歯医者さんに行きましょう



11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯を守る3つの前」をみなさんはできていますか？  
ブラシが広がったブラシでは、歯磨きをしても半分も磨けないといわれています。定期的に歯ブラシをチェックしてみましょう。交換の目安は1カ月に1回です。

夜の歯磨きをしていない人がいることが歯科指導をしてわかりました。夜歯磨きをしないと、食べ物の残りや歯垢が一晩中歯に残ることで、虫歯の原因となる細菌が増殖しやすくなります。また、歯垢が口の中にあることで、口臭の原因になります。他にも、歯垢や口の中の細菌が出す酸によって歯のエナメル質が溶けて歯が弱くなります。歯磨きは虫歯予防で最も有効な方法です。エチケットとしても、毎日夜歯磨きをしましょう。

本校では、学年が進むにつれ虫歯がある人の虫歯の数が増加しています。これは、1年生の時から虫歯をそのままにし、学年が進むにつれて虫歯がどんどん悪化していることを示しています。風邪などと違い、虫歯はそのままにしても治りません。歯科で、受診のすすめをもらった人は歯科を受診しましょう。

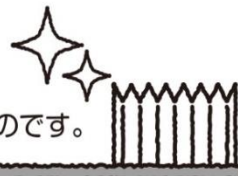
また、今回の歯科指導で、昼休みの歯磨きの習慣がない人が約8割いることがわかりました。昼食後も歯磨きの時間を作って、口の中をすっきりさせて午後の授業をうけるようにしましょう。

## 歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。  
1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。

だから！

毎日の歯みがきが大切なのです。





# 11月日は いい 姿勢の日

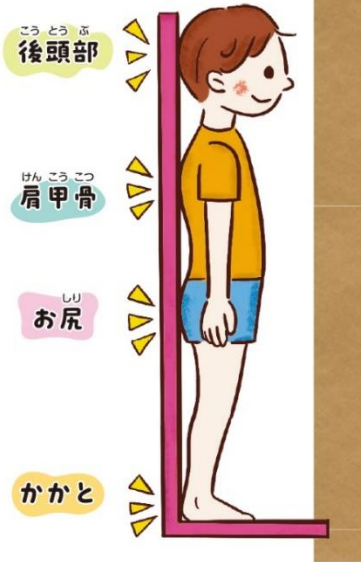
みなさんの授業の様子をみていると、姿勢が悪い人が多くいます。姿勢が悪いと、脳が十分働きにくい状態になります。いい姿勢は全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。この機会に、ぜひ自分の姿勢を見直してみてください。クラスの人や友人や家族と姿勢をチェックし合ってみましょう。

## 姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



11月9日は「いい空気の日」

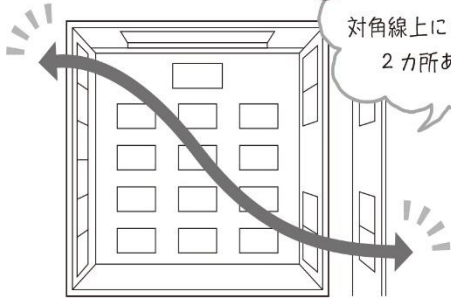
## 続けよう! こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を2カ所あける



いい(11)空気(9)の語呂合わせで、いい空気にするには換気が大切ということから、1987年に「いい空気の日」が認定、登録されました。

寒い季節になり、つつい窓を開けるのをためらいがちですが、新型コロナウイルスやインフルエンザはこれからどんどん流行します。みんなで換気のルールを徹底し、新鮮な空気をいれ、風邪やウイルスに負けないようにしましょう。

## やけどの応急手当

先月、やけどをしてすぐに冷やさないと時間が経ってから保健室に来た生徒がいました。やけどをしたときは、流水でまず冷やすことが大切です。やけどの程度や場所にもよりますが、痛みが軽くなるまでを目安に、10分以上は流水ですぐに冷やすようにしましょう。

すぐに流水で冷やしましょう

