

保健通信

NO. 6
令和7年11月10日
松陽中 保健室

日が暮れるのも早くなりました。 日中も寒さを感じる日が増えてきましたね。 頭痛やのどの痛み、鼻水・・・などの症状で来室する人が増えてきました。 十分な睡眠・休養をとり、寒さ対策をして、体調を崩さないようにしましょう。

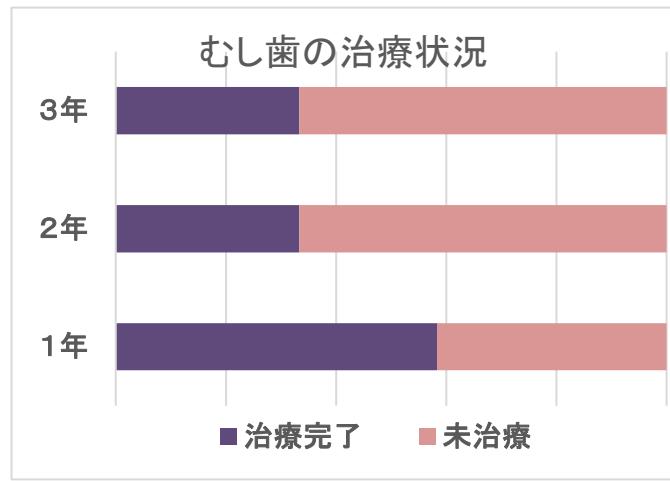


歯を大切にしよう

春の歯科検診の結果、むし歯を指摘された人に、検診後と個人懇談時にお知らせを配布しました。
受診が必要な人は歯科医院に行きましたか？

むし歯は、ケガや”頭が痛い” ”お腹が痛い” と
違い、自然には治りません。
歯科医院で診てもらいましょう。

そして、これからは丁寧なハミガキや専門医の定期検診を受けてむし歯をつくりないように心がけましょう！



ハミガキは、丁寧にみがいていても、みがき方にクセがあり
みがき残しがあることが多いです。 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
かみ合わせを特に意識してみがきましょう。



歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかり噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中

での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べ方後はしっかり歯をみがく、タラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。



11月の

いい○○の日

なあんだ？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な○○の日が設定されています。日付と○○の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

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）ふろ（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。

尿や便は、体からのお便りで、健康のバロメーターです。尿は色や量、便だとたさや色が目安になります。誰もが尿や便をします。みんなが使うトイレです。一人一人の気配りで、誰もが気持ちよく使えるトイレにしたいですね。また、トイレットペーパーや道具も限られた予算で購入しています。大切に使ってください。

