

# とほけんだより 11月

R6. 11. 8 瓦葺中学校 保健室

合唱祭・体育祭と、大きな行事がぎゅっとなつた1か月でした。お疲れ様でした。心と体をいたわってあげましょう。11月7日は「立冬」。冬はもう目の前です。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯みがきなどは早く終わらせようという加減になりがちです。そういうときこそ、意識して丁寧に行いましょう。

## 11月8日 3ステップで歯みがきチェック

みがき残しがないように、丁寧な歯みがきができていますか。自分の歯みがきにプラスして、年に1~2回は歯医者さんでプロのケアをしてもらい、いい歯をキープしましょう。

**「い」の口でチェック**



**歯と歯の間**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かそう

**歯と歯ぐきの境目**

歯ブラシを当てる角度は、ななめ45度を意識

**「あ」の口でチェック**



**奥歯の溝**

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かそう

**舌で歯を触ってチェック**



ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン!

**前歯の裏側**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

**奥歯の後ろ**

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがこう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

### みがき残し場所別 オ ス ス メ ゲ ッ プ

#### ワンタフトブラシ

奥歯や歯並びがガタガタしているところに。



#### 歯間ブラシ・デンタルフロス

歯と歯の間に。歯間ブラシはすき間が空いているところ、デンタルフロスはさらに細かいすき間に。



## 教室の換気 続けてください

10月15日に、学校薬剤師の先生と、換気の指標となる教室の二酸化炭素の値を調べる検査を行いました。検査結果は、次のとおりです。

	A 教室	B 教室
授業開始時	800 ppm	950 ppm
授業中間	750 ppm	750 ppm
授業終了時	600 ppm	700 ppm



※1500ppm以下が望ましいとされています。二酸化炭素は皆さんの吐く息に含まれています。値が高すぎると、集中力の低下や頭痛、めまい、気分不良になることがあります。

廊下側、校庭側の窓が開いていたので、基準値内におさまっていました。換気をして空気を入れ替えることで、風邪や感染症の感染拡大をふせぐこともできます。これから寒くなっていきますが、四隅の窓を少し開けて空気の通り道をつくり、効率の良い換気を続けてください。



## 姿勢を確認しよう

後頭部、肩甲骨、お尻、かかとを壁につけて立ってみてください。腰と壁の間に手のひらがギリギリ入るすき間ができるくらいが良い姿勢の目安です。すき間に手がすっぽり入ったり、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です。

姿勢が悪いと、肩こりや頭痛、腰痛の原因になるほか、血流が悪くなるなど体に様々な影響があります。良い姿勢を意識しましょう。



## 2 学期も尿検査があります

尿検査では、尿の中の「糖・たん白・潜血」から、腎臓の病気がないか、糖尿病はないかを調べています。検査業者が関わっているため、右の日程でしか受け付けません。忘れずに提出してください。

一次検査の結果は、二次検査が必要になった人にのみ、25日に配布します。

### 2学期 尿検査の日程(予定)

11月11日(月)	キットの配布
12日(火)	一次検査 提出1日目
13日(水)	一次検査 提出2日目
25日(月)	対象者へキット配布
26日(火)	二次検査 提出日

