

ほけんだより 11月

宇都宮市立河内中学校
保健だより No.8

台風が過ぎ去り、秋らしい気温になりました。文化祭が終わり、次の学校行事であるマラソン大会に向けての練習が始まっています。さて、保健室には朝夕の寒暖差の影響もあり、体調を崩す生徒が多く来室しています。まだまだ気温差の激しい日が続くので上着や下着などの衣服の調節を行い、体調管理を心掛けるとともに、感染を広げないためにも手洗いうがいをしっかり行いましょう。



11月8日は「いい歯の日」

みなさん正しい歯みがきはできていますか？歯みがきはポイントをしっかりと押さえることでより効果的に磨くことができます。そこで今回は11月5日から行われる、歯みがき強化週間に向けて歯みがきの3つのポイントを紹介し

ます！

💡歯みがきの3つのポイント

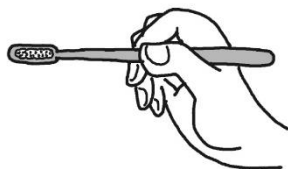
ポイント1

は 歯ブラシのわき、つま先、
つか つか
わ つか
けさき つか
かかとを使い分け、毛先を
あ ちゃんと当ててみがく。



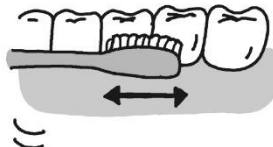
ポイント2

えんぴつ持ちをして、
かる ちから 軽い力（歯ブラシの毛先が
ひろ ていど 広がらない程度の力）
でみがく。



ポイント3

は 歯ブラシを大きく
うご 動かさずに、
は 歯1～2本ずつ
こ 小きざみにみがく。



歯みがき強化週間について
目標 歯と歯肉の間をしっかりと
磨き、歯周病を予防しよう
〈取り組みについて〉

- ①歯みがきの実施に関するアンケート調査
- ②歯肉チェック

実施期間

11月5日（火）～

11月8日（金）

こまめな換気でいい空気

寒い時期、暖かい空気がにげないように部屋を閉め切ったままにしていると、空気はどんどん汚れてしまいます。夏に空気の検査をしたときにはどのクラスにおいても、二酸化炭素の基準値が大きく上回っていました。

これからの季節、暖房器具を使う機会が増えてきます。保健委員会を中心に気づいた人が、しっかり空気の通り道を作ってあげましょう。清潔な空気はみなさんの脳の働きをよくなり、集中力をUPさせます！また、感染症の予防のために加湿器も効果的に使用してください。

1時間に1回は換気しよう！



11月の行事予定

身体計測は放課後の約10分間で行う予定です。

11月14日（木）身体計測（しらさぎ1組、2組）

15日（金）（1年1組、2組）

25日（月）（1年3組、4組）

26日（火）（2年1組、2組）

持ち物 体育着（半袖・半ズボン）

保護者の皆様へ

いつもお世話になっております。

本校ではむし歯や歯肉炎等の歯と口の健康が課題となっております。そこで11月6日（水）に「歯周チェック」を配付させていただきました。お子様と一緒に歯肉のチェックをしていただき、少しでも歯と口の健康に関心を持っていただければ幸いです。お忙しいところ恐縮ですがご協力宜しくお願いいたします。