

# ほげんごまり 11月

令和6年11月6日

深谷市立深谷中学校  
保健室

朝晩の気温も低下し、秋が深まってきました。みなさんの服装もブレザー姿の登校になり季節の移り変わりを学校の中でも感じますね。朝晩の気温差も大きいこの時期は、体調を崩しやすいので健康管理に注意を払いましょう。

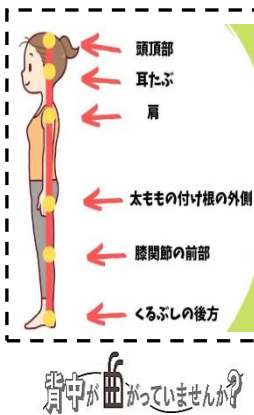
また、11月は、多くの「いい日」があります。11月の「いい日」は、健康について考える日にしてみましょ。日々の小さな習慣を見直すことでより良い生活を送ることができ、健康に過ごすためのヒントが見つかるかもしれません。



**やってみませんか？**  
歯ブラシの点検  
染め出し剤でチェック  
丁寧に歯みがきをする  
デンタルフロスを使う  
歯科医院を予約

**やってみませんか？**  
窓を開けておく(10~20cm)  
30分に1回換気  
対角線の窓を開ける  
★エアコン使用中も換気は必要  
★集中力アップ  
★臭い・湿気の除去

**やってみませんか？**  
毎朝トイレに座ることを習慣にする  
(排便を習慣にする)  
トイレを清掃する  
清掃用具の点検  
尿や便の色をチェック  
(水分の量や食事の内容を振り返る)



**やってみませんか？**  
40℃前後で10分  
就寝1~2時間前に入浴  
入浴前後に1~2杯給水  
★体が温まった後1~2時間すると体温が急速に下がってくる体温の変化が良い睡眠につながる



自分が使いやすいものを選んでみましょう！

座る姿勢も気をつけて！

それでも上手く歯垢が落ちないときは **みがき残しの場所別 オススメグッズ**

奥歯や歯並びがガタガタしているところ <b>ワンタフトブラシ</b>	歯と歯の間 <b>歯間ブラシ</b>	歯肉の痛みが気になる <b>デンタルフロス</b>	歯ブラシのかたさをチェック <b>歯ブラシのかたさをチェック</b>
---------------------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------------------------

歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。  
かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

良い姿勢 vs 正しい座り方

悪い姿勢：反り腰、猫背、仙骨座り

良い姿勢：背骨がまっすぐ、足裏が床についている

埼玉県のコングールで優秀賞をいただきました。  
歯と口の健康を考えて毎日歯みがきに取り組みたいです

**埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクール**  
**優秀賞 2-3 大野 安美優さん**  
**「未来まで共に旅するきれいな歯」**

**咳エチケットを守ろう**

頭痛、鼻水、咳などのかぜ症状がある人が増えています。  
咳の症状があるときはマスクの使用をお願いします。風邪の症状がない時は、マスクを外す生活を送りましょう。  
しっかり睡眠をとって体の免疫力を高め、食事で栄養補給をして丈夫な体づくりを心掛けてください。