



11月の保健目標  
歯と口の健康に努めよう！



日に日に風が冷たくなってきました。分散時差登校でスタートした2学期も残り2ヶ月です。体育祭が終わり、次は文化祭！これからも忙しく活動する日が続きそうですが、感染症対策をしっかりと、充実した学校生活を送りましょう。

## 11月の保健関係行事等



行事	日・曜日	時間	対象生徒	場所	備考
薬物乱用防止講話	11/08(月)	6時間目	全校生徒	体育館	講師：学校薬剤師
スクールカウンセリング	11/26(金)	13:30~	希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る
スクールカウンセリング	12/03(金)	9:30~	希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る

11月8日は、『いい歯の日』です！

# いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



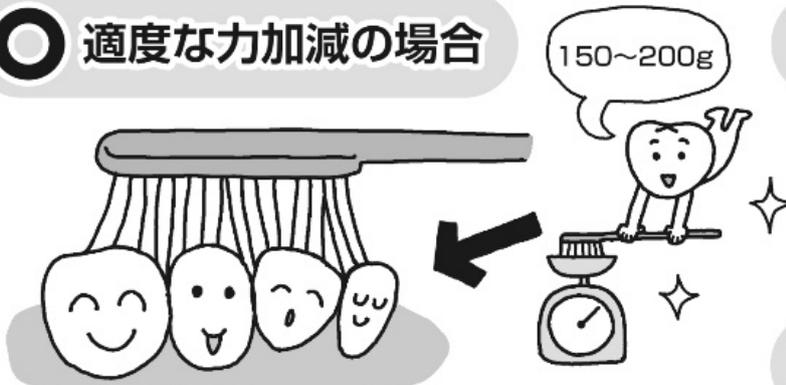
歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

## 歯をみがくときの力加減に気をつけて！

○ 適度な力加減の場合



✗ 力が弱すぎる場合

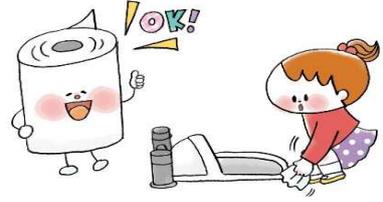


✗ 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

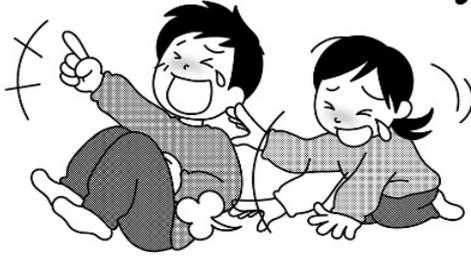
いい トイレ  
 11月10日は、『トイレ日』です！～トイレの使い方を見直してみましよう～

<p>和式トイレや男子用トイレは</p>  <p>一歩目に出て使う</p>	<p>汚したらトイレットペーパー</p>  <p>でふきとる</p>	<p>洋式トイレは</p>  <p>ふたをして流す</p>
<p>トイレットペーパーで</p>  <p>遊ばない・散らかさない</p>	<p>トイレの後は必ず</p>  <p>石けんで手を洗う</p>	<p>トイレのスリッパは</p>  <p>そろえよう</p>

笑いの効果ってスゴイ！意識して笑ってみましよう！(\*^o^\*)

# 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

「笑い」って、うつるよね♪



免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用

記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

いい歯の日（11/8）にちなんで・・・生徒保健委員が作った『歯・口に関する標語』紹介

<p>奥歯まで 一本一本 ピカピカと</p> <p>1年 K.T</p>	<p>口の中 歯みがきしたら きれいだよ</p> <p>1年 H.N</p>
<p>歯みがきで 多くの歯達 守られる</p> <p>2年 H.Y</p>	<p>笑い顔 白い歯見えると 映えるよね</p> <p>2年 K.M</p>
<p>要注意 貴方を蝕む その虫歯</p> <p>2年 H.K</p>	<p>三分間 すみずみ磨けば 輝く歯</p> <p>2年 S.N</p>
<p>歯を磨き 口も心も リフレッシュ</p> <p>3年 K.M</p>	<p>バイ菌が 居住しない 綺麗な歯</p> <p>3年 A.M</p>

