

# ほげんだより11月

令和3年11月12日  
島本町立第二中学校  
保健室 NO.8

11月に入り小春日和の暖かな日が続いていましたが、今週前半から平年並みの寒さになっています。朝晩の気温の差が大きいので体調をくずす人もいて、喉の痛みや頭痛を訴える人も出てきています。寒い時は1枚上着を着るなど、上手に衣服の調節をして、かぜをひかないように気をつけてください。

## 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先がひろがっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。



汚れが残ったままに…！？

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきをいためてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1か月に一度が目安です

## 本格的な冬が来る前に…むし歯の治療を！

寒さが本格的になると外へ出るのがおっくうになったり、3年生は受験が迫ってきたりしてむし歯の治療もなかなか進まなくなります。今がチャンスです。なるべく早く歯医者さんで受診しましょう。

### コロナむし歯？

感染不安で  
受診控え



マスクの中  
で口呼吸



おうち時間で  
増える間食

## スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯をググッと噛みしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯を噛みしめることが競技力の向上につながっていると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、噛み合わせがよくなかったりすると、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切です。



## 水は冷たいけれど手洗いは基本です

気温が下がるとともに水が冷たくなってきましたね。今までのような丁寧な手洗いから、指先だけ少しぬらして「はい！終わり」の手洗いになっていませんか。手洗いは感染症予防の基本です。水は冷たいですが石けんを使ってしっかり洗いましょう。

また、乾燥して気温も低い冬は、手洗い後にハンカチできちんと水分を拭き取らないと手荒れの原因にもなります。毎日清潔なハンカチを忘れず持ってきましょう。



## 9月ハンカチチェック週間の表彰



1位 1-3



2位 1-1



3位 1-2

9月のハンカチチェック週間の1位～3位のクラスが校長先生から表彰していただきました。この3クラスのハンカチ持参率は90%以上ととても高いものでした。チェック週間が終わっても忘れないようにしましょう。