

# 保健だより 11月



2021年11月 貝塚市立第二中学校 保健室

## 脊柱側弯症二次検査のお知らせ

- ・日時 11月4日(木) 午後1:30~
- ・対象者 モアレ検査の結果等から、対象者にはお知らせしています。
- ・場所 3年生下足室前 \*検診車が来ます。

紅葉する木々や晴れた日のひだまり、澄んだ青空など、この季節ならではの美しい景色が見られる頃です。

今年の秋は、夏のような暑さから、急激に冬の寒さへと変わりました。寒暖差が激しいので衣服などで調節し、体調を整えて、これからの冬に備えましょう。

11月9日

いい空気の日  
~きれいな空気で  
感染予防!~

## 室内のウイルス対策

## 2つのかん

こまめにしよう!  
かんき



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にたがうので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう!  
かんそう



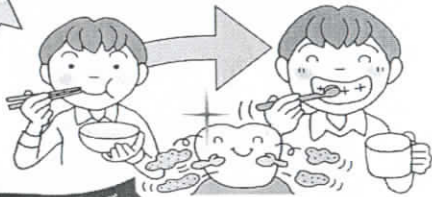
空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

11月8日は「いい歯」の日

今日からできる! **歯** に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物から糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。



11月10日は  
トイレの日

家や学校、公共の場で、トイレを当たり前のように使えることに感謝して、大切に使いましょう。



トイレのあとは  
必ず手洗い



トイレットペーパーは  
必要な分だけ使う



汚したら  
自分できれいに



流し忘れの  
ないように



スリッパを  
そろえる