



令和5年11月6日
柏市立風早中学校
保健室

だんだんと寒い日が増えてきましたね。布団から抜け出すのに時間がかかっている人もいるのではないのでしょうか？そんなときは、手足を軽くグーパーして動かすと目が覚めてきますよ。登校するときは防寒具を上手に使いましょう。挨拶も忘れずに！

11月8日 歯を大切にしよう

11月8日は「いい歯の日」です。普段の歯みがきは丁寧にできていますか？全身の健康にも関わる大事な歯。今月は歯の健康について考えてみましょう。

むし歯になりやすい生活チェック！



- あてはまる人は要注意！
- おやつをたくさん食べる
 - 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
 - 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
 - 1日の歯みがきの回数が2回以下

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

全面	つま先	わき	かかと
例: 歯の表面、かみ合わせなど	例: かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など	例: 歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など	例: 前歯の裏側、奥歯の手前側など

感染症流行の季節です！

感染症対策の基本である手洗いや咳エチケット、換気などはできていますか？うつらない・うつさないためにできることをしましょう。

接触感染

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

↓

体の中に入りこんで感染

目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に触っているかも…

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など



最近、疲れている人いませんか？

なんだかやる気が出ない、頑張れない、疲れている…こんな人はいませんか？疲れてやる気のない日があるのは当たり前。でもそれを声に出して言うと、脳が聞いて体に悪影響を及ぼすそうです。逆にポジティブな言葉を口にする、物事が前向きに進むと言われていています。詳しくは保健室前の掲示物にも書いてありますので、見てみてください。

11月の予定

- COGO 検診 11月14日(火) 9:00～
4月歯科検診でCO・GOと診断された人
4月歯科検診を欠席した人
- 脊柱側弯症二次検診(対象者のみ) 11月16日(木) 11:20～12:20

※対象者には後日、手紙を配付します。