

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5°C といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。

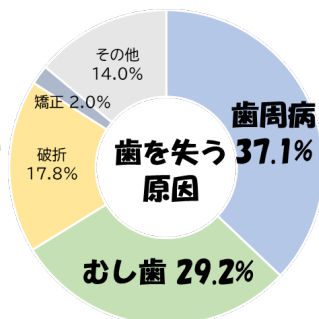
咳エチケットを守ろう



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強くて歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

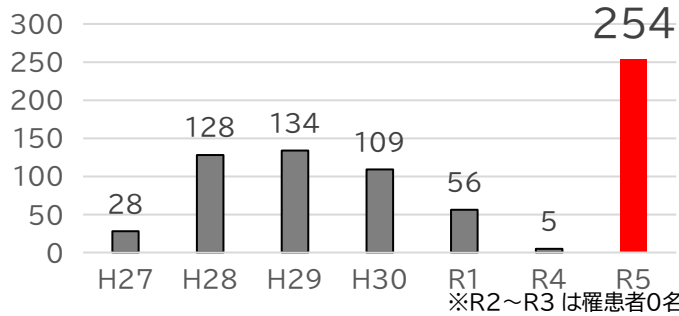
歯科治療の

終わった人 _____ 人

終わっていない人 _____ 人

インフルエンザに\\注意!\\

インフルエンザの罹患者数の年度比較

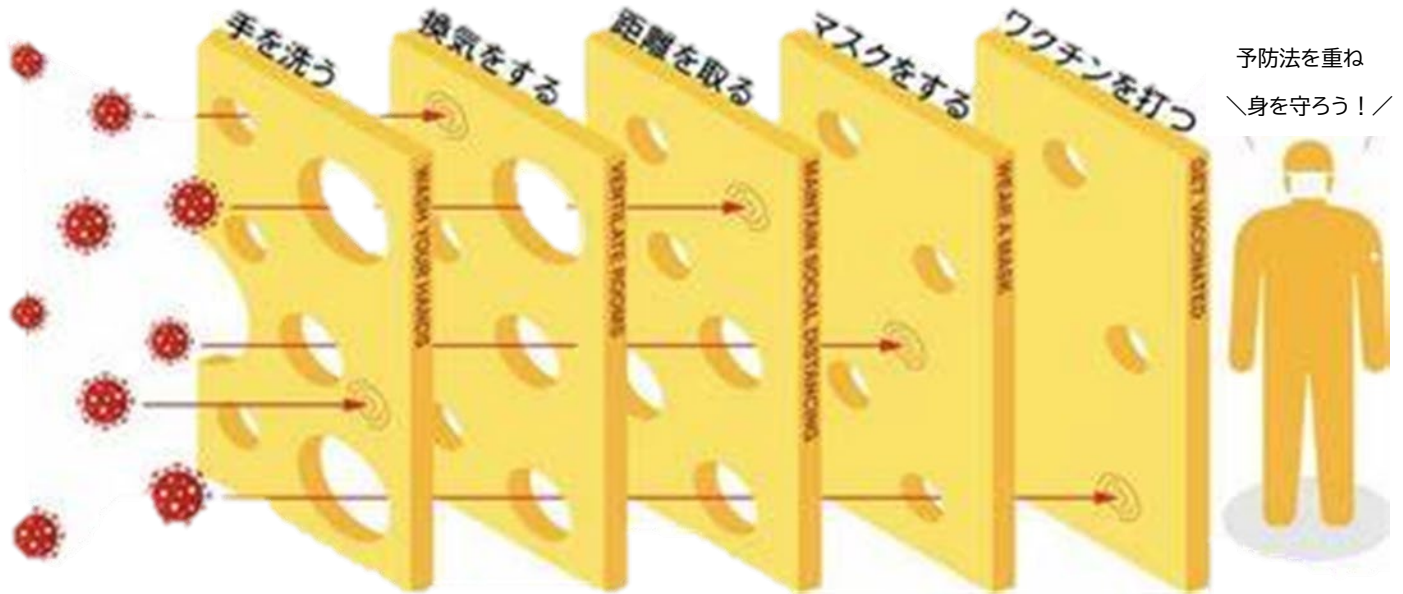


昨年度の状況は...

初学級閉鎖: 11月16日-17日

学級閉鎖: 3回(2クラス)

学年閉鎖: 1回(1年生・2年生)



11月1日は いい姿勢の日

「1」という数字は、背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。

寒い季節になると、背中を丸めがちになっている人はいませんか？

背骨＝脊椎は、頸椎・胸椎・腰椎・仙骨・尾骨から成り立っており、緩やかなS字のカーブ状（生理的湾曲）となっています。また、背骨には体を支える（支持）役割、体を動かす（運動）役割、神経の保護の3つの重要な役割を担っています。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの

体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

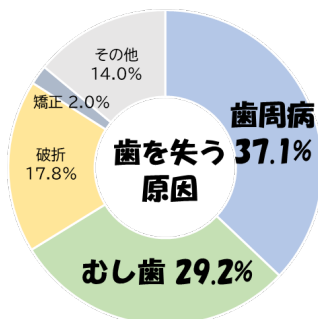
※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



＼1年1組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強くて歯磨きがづらいときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

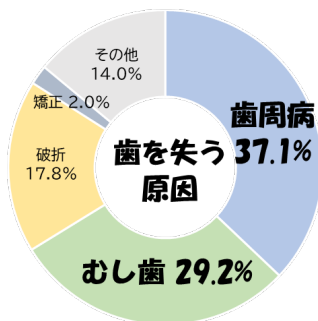
※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124 人
健口な人
445 人



＼1年2組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強く歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5°C といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

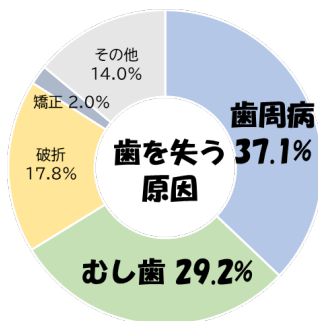
※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



＼1年3組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強くて歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。

咳エチケットを守ろう



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

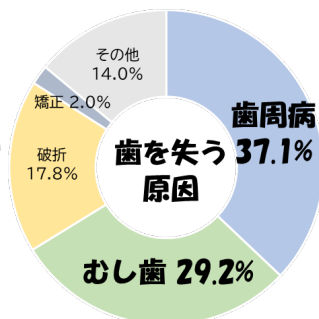
あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人

124人

健口な人

445人



＼1年4組さん／

歯科治療の

終わった人 7人

終わっていない人 5人

【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強く歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5°C といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

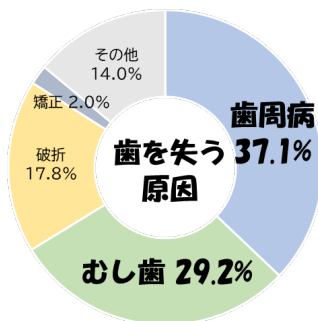
※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



＼1年5組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強くて歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。

咳エチケットを守ろう



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

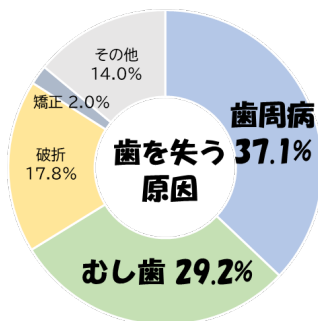
あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人

124人

健口な人

445人



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強くて歯磨きがつらいときは歯科医院で相談を。

歯科治療の

終わった人 3人

終わっていない人 7人

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

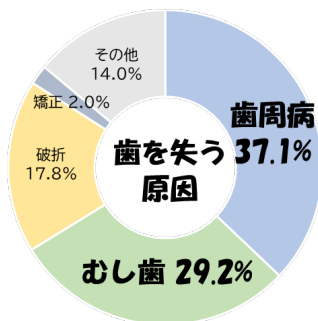
あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人

124人

健口な人

445人



＼2年2組さん／

歯科治療の

終わった人 0人

終わっていない人 7人

【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強く歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

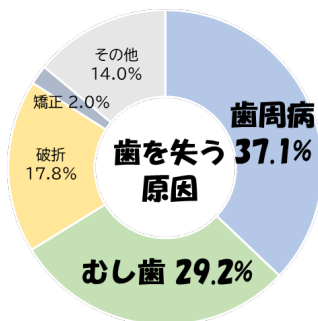
※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



＼2年3組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強く歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

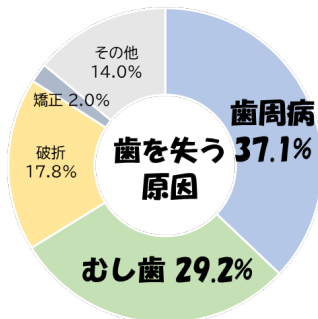
※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



＼2年4組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強く歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

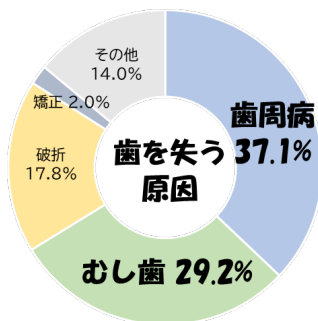
※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



＼2年5組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強くて歯磨きがづらいときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

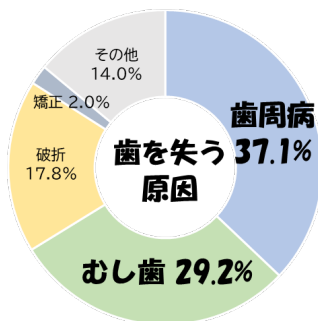
※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



＼3年1組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強く歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

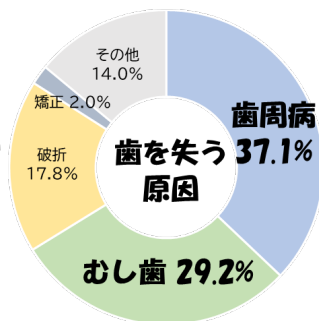
※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



＼3年2組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強く歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

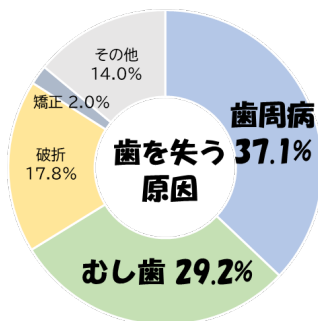
あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人

124人

健口な人

445人



＼3年3組さん／

歯科治療の

終わった人 3人

終わっていない人 12人

【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強く歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5°C といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

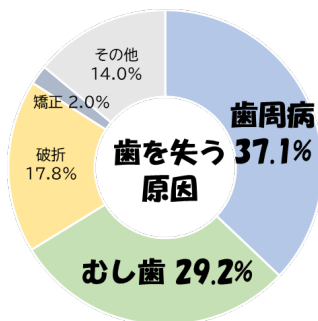
あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人

124人

健口な人

445人



＼3年4組さん／

歯科治療の

終わった人 2人

終わっていない人 5人

【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強く歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。

保健通信 11月

令和6年11月8日発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

秋季高体連・高文連お疲れ様でした。立冬を過ぎ、暦の上では冬を迎えました。季節の変わり目・寒さで体調を崩す人が増えています。免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃といわれています。首・手首・足首の3つの首には太い動脈があるため、冷たい外気に触れると体全体が冷えてしまいます。インフルエンザの流行シーズンも近づいています。温活・マスク・手洗い・換気で、寒さとウイルスに打ち勝つ体調管理を行いましょう！

11月の予定

歯科未受診者再受診勧告について

歯科検診で受診のおすすめが○ かつ 歯科未受診の人に、再度、歯・口腔の健康診断結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診結果を保健室に提出してください。

※歯並びで対象となった人は、今後の歯科受診の参考にしてください。

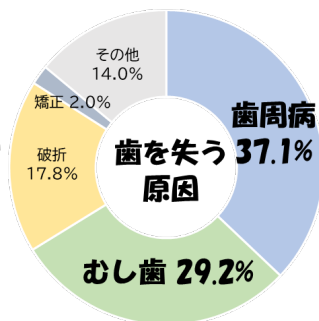
咳エチケットを守ろう



コロナやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染します。特に学校や電車・バスなど人が集まる場所では、咳・くしゃみをするときにマスクやハンカチ・袖をつかい口や鼻を押さえる咳エチケットを徹底しよう！

あなたは健口？ 11月8日は、いい歯の日

不健口な人
124人
健口な人
445人



＼3年5組さん／



【不正咬合】

歯並びが不揃いで上下の歯がきちんとかみ合わない病気。食べ物をしっかり噛めない・歯の清掃が不十分になり、歯周病や虫歯の原因になります。多くは矯正治療で改善できるので、まずは歯科医院で相談を。

【顎関節症】

口が開きにくい、顎を動かすと痛い、口を大きく開けるとカクンと音が鳴る症状がみられます。不正咬合やストレス、歯ぎしりの癖などがきっかけ。症状が軽い場合は自然に治りますが、長引いたり、再発しやすい場合は歯科医院に相談を。

【ドライマウス】

歯周病や虫歯の進行、細菌の増殖により口臭につながる危険があります。病気のサインとして現れる場合があるため、気になったら歯科医院へ。日常のケアとして、よく噛む、ストレス解消のほか、唾液の分泌を促す口の体操も効果的です。

【知覚過敏】

むし歯はないのに、冷たい食べ物や歯磨きの時に歯が染みる、痛いという症状がみられます。優しく歯磨きをする、歯磨き粉を変えることも効果的です。痛みが強くて歯磨きが辛いときは歯科医院で相談を。