保健通信

令和３年１１月１６日　発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保　健　室

みなさんこんにちは♪　１１月は、１が２つ並ぶ１１月には「いい(１１)」を、語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。８日は「いい歯の日」、１０日は「いいトイレの日」、１２日は「いい皮膚の日」など･･･。みなさんにも１１月にたくさん「いい」がありますように・・・♪

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？　毛先が広がっていたり、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。毛先が広がっていなく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。

歯ぐきを痛めてしまうかも

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カ月に一度が目安です

保健室からのお知らせ

部活動や登下校、授業などで（校内外ともに）、ケガをして受診した場合、ｽﾎﾟｰﾂ振興ｾﾝﾀｰにて医療費の申請対象になります。ケガで受診をした人は保健室まで来てください。手続きに必要な用紙を渡します。

また、手続きに必要な書類が提出できていない人もできるだけ早く提出してください。

今までのケガ等で手続きをしないでそのままになっている人は、一度相談に来てください。

※ケガの範囲：疲労骨折や野球肘、ｼﾞｬﾝﾊﾟｰ膝など継続した負荷などが影響した負傷も対象です。

★3年生は卒業までに手続きをしておきましょう！！！

心あたりのある人は、早めに提出してください！！

Q 甘いものを食べなくてもむし歯になるの？

お菓子やジュース以外の食べ物にも糖分が含まれています。また、食べ物を食べると、食べかすで歯は汚れます。放っておくとむし歯の原因に・・・

汚れをとるための歯磨きが大切です。

みなさん、最近いつ歯医者に行きましたか？
1年以上行っていない人は注意!!
1年に1回は歯医者へ行き、プロの目で歯のチェックをしてもらいましょう!!
毎日では取り切れない歯の汚れも綺麗にしてもらうことができます。むし歯も早期発見できます!!

Q 口のにおいが気になります・・・

唾液の量が減ると口内に細菌が増え、口臭の原因物質が作られます。

①よく噛むこと②鼻呼吸（口呼吸では唾液を乾燥させてしまう）で、唾液をたくさん分泌しよう！

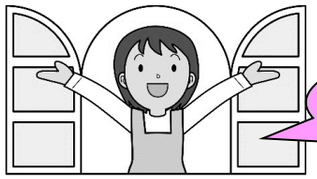
Q 歯の色が気になります・・・

歯の色は個人差があり、人によって違います。

歯医者でクリーニングをしてもらうことで、歯石、歯の着色（汚れ）を除去することもできます。

インフルエンザの予防接種が始まっています

インフルエンザは例年 12 月～3 月頃に流行し、例年 1 月～2 月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに 2 週間程度を要することから、毎年 12 月中旬までにワクチン接種を終えることをお勧めします。



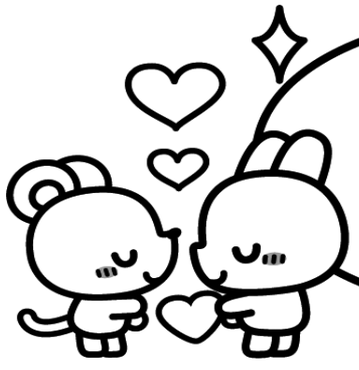
11月9日（いいくうき） 換気の日

みんなの教室
空気をクリーンに・・・☆

インフルエンザの予防接種が始まっています！

インフルエンザの流行時期が今年も近づいてきました。
インフルエンザは例年 12 月～3 月頃に流行し、
例年 1 月～2 月に流行のピークを迎えます。
ワクチン接種による効果が出現するまでに
2 週間程度を要することから、毎年 12 月中旬
までにワクチン接種を終えることをお勧めします。

換気で元気



★　ほけんしつ　から　ひとこと　★

寒さに負けず！！教室を換気しましょうー！！！
空気の入れ替えは　気持ち良いですヨ　♪