



保健だより

～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和5年11月 8日発行
綾中学校 保健室

2年生はいよいよ来週、修学旅行に出発します！
体調管理も含めて、準備をしっかりとしましょう！
風邪症状が続いている人もいます。十分な栄養を取り、たっぷり休養を心掛けましょう。
修学旅行ではたくさんの学びをしてきてくださいね♪

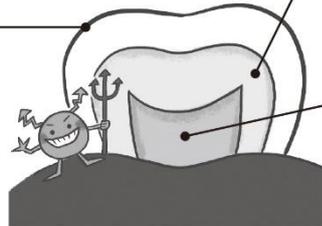


虫歯はどこまで進んでいる？

気づかないうちに...

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残し ZERO
を目指しましょう！
ポイントは4つ！

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

生徒保体委員会の活動より

女子トイレに設置している「エチケット新聞紙」を作りました！
トイレを使う皆さんが困らないように…たくさんの量を作ることができました。
大事に使いましょう。



新聞紙を4等分に切ります。



一カ所に穴を空けます。

☆幸せなできごと☆

保健室でベッド休養したある生徒が元気になって教室へ戻る時、
自分の使った寝具をきれいに整えていきました。
大事なことをきちんと行動できることは素晴らしいことですね！



保健室入口にポストを設置しました。
ご意見・ご感想をお待ちしています！



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。

