



# ほけんだより11月

ほけんだより No.7

令和7年11月5日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。



## 11月の「きょうは何の日？」

### 11月8日 いい歯の日



4月に実施した歯科検診で、永久歯にむし歯や処置歯がない人は全校で40人(75.5%)。一方で、乳歯・永久歯にむし歯がある人は8人(15.1%)でした。むし歯がなかった人はこのままの状態を保つように、他の人たちは今より丁寧な歯みがきをすること、そして食生活に気を付けることで、症状が改善されます。これからもむし歯や歯肉炎を予防しましょう。

## ★歯についてのアンケートに答えてもらいました★

※回答数50

① 朝、歯みがきをしますか?・・・「はい」47人

② 夜、歯みがきをしますか?・・・「はい」49人

③ 歯みがきで気を付けていることはありますか?

- ☐ 歯と歯の間を丁寧にみがく
- ☐ 強くみがきすぎない
- ☐ 3分以上みがく
- ☐ 前にむし歯になったところを中心にしている
- ☐ ベロ(舌)もみがく
- ☐ 八重歯があるのでそのみがき残しがないようにしている
- ☐ 鏡を見ながら、みがいたほうがいいところを自分でチェックする
- ☐ 歯医者で言われたことに気を付けている
- ☐ 歯みがき粉はフッ素が入っているものになっている

④ 歯ブラシを選ぶときに気を付けていることはありますか?

親が買ってくれたものを使っている人が多い中、

- ☐ 毛の硬さ
- ☐ 毛先の細さ
- ☐ ヘッドの形 等に気を付けている人がいました。

⑤ デンタルフロスや歯間ブラシなどを使いますか?・・・「はい」12人

⑥ 歯の定期検診に行っていますか?・・・「行っている」23人

○定期検診を受けている人は、2～3カ月に1回、半年に1回受けている人が多かったです。



## セルフケアとプロケアで 健康な歯に!

### 日常的なセルフケア

自分で、歯ブラシやデンタルフロスなどで歯垢を落とす



### 定期的なプロケア

歯科医院を受診して、プロに歯石と歯垢を除去してもらう



健康な歯を保つためには、自分で行うセルフケアと歯科医院で行うプロケアが欠かせません。歯科医院は治療のためだけに行くのではなく、自分の歯に合うみがき方やむし歯・歯周病の予防法を教えてください。それがさらに充実したセルフケアにつながります。



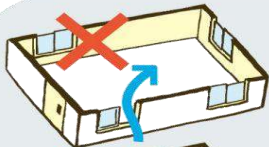
# 11月の「きょうは何の日？」

## 11月9日 換気の日

いい(11) くら(9)き

11月9日は換気の日

### 換気のポイントは？



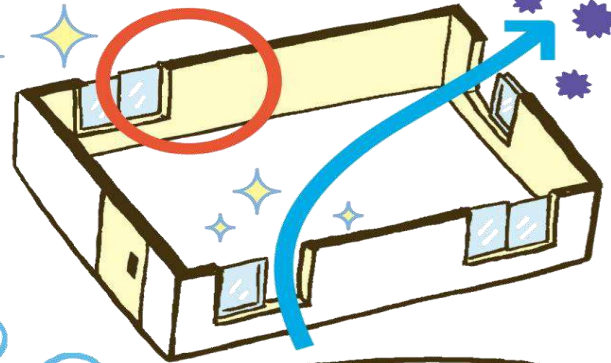
窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率



2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい



# 11月の「きょうは何の日？」

## 11月10日 トイレの日

### トイレで考える けんこうな生活

みんなのトイレ、きれいにしよう ながすときは、ふたをしめよう トイレの後は手をあらおう 朝のトイレタイムでスッキリしよう



### ★女子トイレに生理用品を設置しました★

北校舎の女子トイレと南校舎1Fの女子トイレに生理用品を設置しました。「生理に関するアンケート（R6延岡市教委実施）」で、北方学園でも多くの女子生徒が「保健室以外に生理用品があったほうがよい」と回答していました。女性のマナーとして、常に生理用品を持ち歩いてほしいのですが、「急に生理になってしまった😞」「今日は経血量が多くてナプキンが足りない😞」「やばい！忘れた😞」「今月はナプキンを買うお金がないな～😞」など、困ったときは、女子トイレの「おたすけボックス」を活用してください。



早速「先生！あれめっちゃ助かる～」「いきなり生理になった時、教室に取りに行かなくてすむのありがたい！」とのこと。好評のようです♪

