



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、他の人々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★

- 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ますか？

※回答数50

- 歯と歯の間を丁寧にみがく ○強くみがきすぎない ○3分間以上みがく
 ○前にむし歯になったところを中心している ○ベロ(舌)もみがく
 ○八重歯があるのでそこ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している
 ④ 歯ブラシを選ぶときに気を付けていますか？
 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 歯の定期検診を行っていますか？・・・「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もらうこともできます。それがさらに充実したセルフケアにつながります。

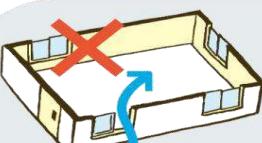


11月の「きょうは何の日？」

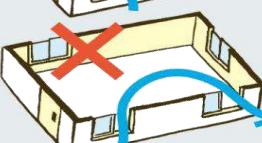
11月9日 換気の日

いい(11) くう(9)き
11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

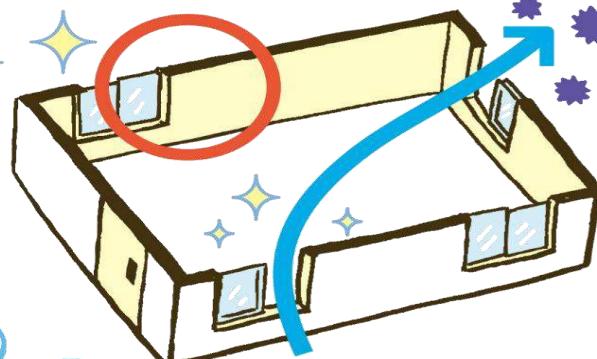


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



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、きれいにつかおう 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」と「今日は経血量が多くてナプキンが足りない」と「やばい！忘れた」と「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♪

