

ほけんナビより

11月

2016.11.4
山添中学校
ほけんしつ

中間テストも終わり、2学期も後半戦がスタートしました。
11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいと、余分にエネルギーが必要で疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や、温かい食べもので、体調管理をして、寒さに負けない準備をしましょう！
11月の1ヶ月も、元気に勉強も部活もがんばりましょう！！

11月はカラダの記念日がいっぱい！！

1日 点字制定記念日



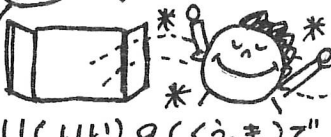
日本語を表す点字が、正式に採用された日。点字は、フランスで考案されました。

8日 いい歯の日



11(いい)と8(歯)の語呂合わせです。

9日 換気の日



11(いい)9(くうき)で換気の日。感染症対策で、休み時間には、空気を入れ換えを！

10日 トイレの日



11(いい)10(といれ)でトイレの日。1人ひとり、キレイなトイレを保つ、心がけをしましょう！

12日 皮膚の日



11(いい)12(ひふ)の語呂合わせ。冬から春は空気が乾燥しやすいので、早めのケアを。

14日 世界糖尿病デー



20歳以上の4人に1人以上は糖尿病または予備軍。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。

おまけ

11月11日 は、**金鏡の日**

11.11は鏡にうつしても、同じように見えることから、金鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を。



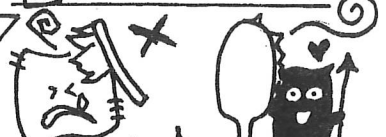
11月8日はいい(歯)の日

あなたはきちんとみがけてる？

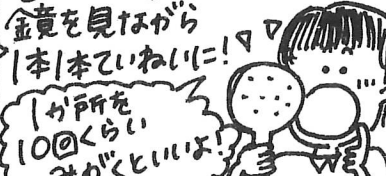
歯みがきは
食後3分以内が効果的
むし歯ができやすいのは、食後5～20分
食べたらずぐみがく！



歯ブラシはきれい！
1943-6
毛先のついた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら取り替えてみましょう。



歯の1本1本を
ていねいにみがこう！
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯のうら、歯のみぞ... あん金魚を見ながら1本1本ていねいに！
1か所を10回くらいみがくといいよ。



歯肉炎とは 歯肉は元気ですか？

歯と歯肉(はぐき)との境目にたまった歯垢(白くてネバネバしたもの)の中の細菌がだる毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。

うすいピンク ◀ 色 ▶ 赤っぽい

ひきしまってピリピリしている ◀ 感覚 ▶ はれていて、プヨプヨしている

歯と歯の間に、しっかり入りにんている ◀ かたち ▶ れく厚みがあって、ふくらんでいる

出血しない ◀ 出血 ▶ 手指で押したり歯みがきでも出血する

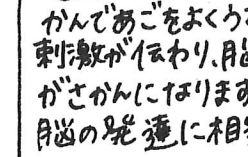



歯垢が原因なので、注意深いブラッシングで改善できます。

目指せ！8020

日本人の平均寿命は、男小生で約78歳、女小生で約80歳なのですが、歯の平均寿命は50～60歳程度とされています。80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全1本の10%程度しかいないそうです。歯が欠ける2大原因は、むし歯・歯周病。歯の寿命は、あなた次第で決まります！

しっかり歯をみがくと正しい歯みがき方法は、歯垢を落とす効果があります。かみかみにより「唾液」がたまり、歯垢がたまりやすくなります。唾液は、口の中をキレイにする効果があります。かみかみをよく行うと、歯に「膜」がはり、歯垢がはりやすくなります。歯垢の発生に相当な効果があります。



いい(歯)で元気に楽しい人生

