

ほけんだより



令和4年11月1日

合志楓の森中学校 保健室

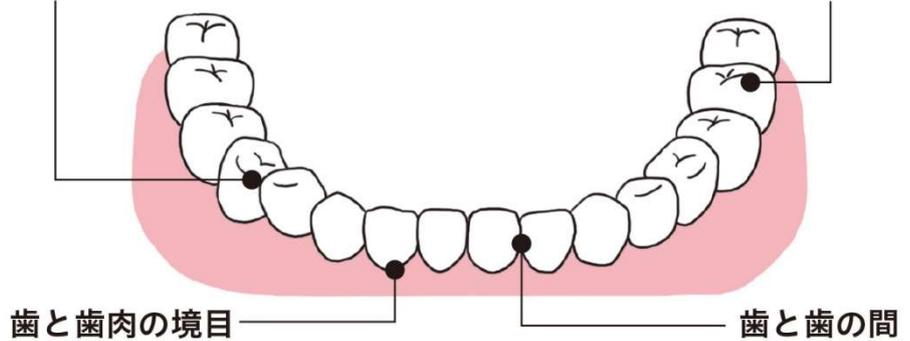
文責 橋爪 昭子

“いい歯”のために…みがき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」



マナーを守って、いいトイレ

11月10日は「トイレの日」。
いいトイレにするためにできることはなんでしょう？



- トイレットペーパーを使いすぎない
- 汚したらトイレットペーパーでふく
- 流し忘れていないか確認する
- トイレットペーパーで遊ばない
- 男子用トイレは一步前に出て使う。



おんかつ 下着で温活しよう

最近、朝夕は冷えるようになってきました。冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です。下着には汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というのも、下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんてダサいし、面倒だから着ないよ」なんて言わずにその温かさ、快適さに心も体も喜ぶますよ♪

☆☆☆3階東側女子トイレ・西側女子トイレに生理用品を置きました☆☆☆

「急に生理になった」「生理用品を忘れた」・・・など生理用品がなくて困っている生徒用に手洗い場に箱を置いて、生理用品を入れています。このような取り組みは、熊本県内の県立学校でも10月から実施されています。困っている人が安心・清潔に使えるように大切にしてください。基本的には、自分で準備して持ってきてみましょう。もし、家で使うものが必要な場合は、保健室の橋爪や他の先生に相談してください。