

ヘルスケア出口11月

令和7年11月4日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

換気して まめに手洗い 咳エチケット

秋が深まり、紅葉がきれいな季節になりました。本校では、文化祭が終わってから、「のどが痛いです。」「咳が出ます。」などと風邪症状を訴える人が少し増えました。熊本県の最新の感染症情報によると、インフルエンザや感染性胃腸炎の報告が増えています。これからさらに気温が下がると、空気が乾燥して、のどの粘膜も乾燥しやすくなります。すると、のどの防御機能が低下して、細菌やウイルスに感染しやすくなります。石けんを使った手洗い、換気、咳エチケットなどの感染対策を心がけましよう。



ご飯のお友 毎週水曜 生放送

『ご飯のお友』は、毎週水曜日の給食の時間に、食や健康に関する情報を発信しています。とも先生がメンバーに加わり、にぎやかさが増し増しになりました。私たち『ご飯のお友』は、耳からの情報だけでわかりやすく伝えるためにはどうしたら良いか三人で研究し、ネタ合わせをしています。毎回、津奈木中学校のみなさんから、いろんな感想をもらえて嬉しいです。



月日	9・10月の『ご飯のお友』の放送内容 ～おさらい～
9/3	①早寝早起き朝ご飯 ②夏バテ解消バージョン『ビタミンB1』で元気増し増し
9/10	①感染対策 ②ドライカレーバージョン『スパイス』で元気増し増し
9/17	①よく噛んで食べることの効果 ②漬物バージョン『乳酸菌』増し増し
9/24	①体を動かして歩数増し増し ②タコバージョン『タウリン』で疲れを癒して元気増し増し
10/1	①野菜から食べる効果 ②じゃがいもバージョン『ビタミンC』増し増し
10/8	①目に優しい生活 ②にんじんバージョン『ビタミンA』増し増し
10/15	①腸活 ②味噌バージョン『アミノ酸・ビタミンB・乳酸菌』増し増し
10/29	①唐揚げの作り方 ②鶏肉バージョン『たんぱく質・ビタミンAとB』増し増し

11月8日は いい歯の日

むし歯 になりやすい 生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない
と思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯
菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口に入
れておくのは避け
ましょう。



あまりかまわずに 食べる

だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないで
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら 食べる

テレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの
後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。
歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にま
う一度みがいてみましょう。

Step 1

「い」の口でチェック



歯と歯の間

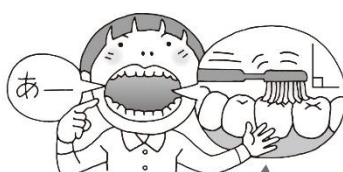
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの
毛先を入れて小刻みに
動かしましょう

歯ブラシを当てる
角度は斜め45度を
意識

Step 2

「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てること
を
意識して小刻みに動かしましょう

Step 3

舌で歯を触ってチェック



ヌルヌル・ザラザラは
みがき残しのサイン

前歯の裏側

歯ブラシを縦にして
上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ

歯ブラシの先端の毛先を
当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が
落ちないときは

みがき残しの場所別

オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。