

# 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ょう。



## 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。食べ過ぎやすっと口に入れておくのは避けましょう。



### あまりかまずに食べる

だ液には口中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ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もう一度みがいてみましょう。

Step 1

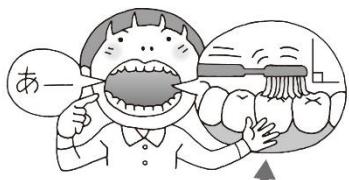
### 「い」の口でチェック



歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

Step 2

### 「あ」の口でチェック



毛先を垂直に当てるの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



歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツでみがきましょう

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

オススメケツズ

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



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



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。

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。