



# ニコニコ everyday

日間賀中学校  
保健だより  
2019. 11. 5

11月12日は日中祭です。学級展示の作成はクラスみんなで協力して取り組むことはできていますか？1人の力ではできないことでも、多くの人と力を合わせればできることがあります。日中祭を盛り上げるために協力して取り組み、楽しみましょう。



## 流行前におさらいをしよう！マスクの付け方

いよいよ寒い冬がやってきます。この時期は風邪やインフルエンザが流行る季節でもあります。体調が悪いとき、予防のために等いろいろな場面でマスクを付けるときが多くなってきます。そこで正しいマスクの付け方を知っていますか？正しく付けないとマスクの効果は発揮できません。

- ①鼻の部分を軽く曲げ、折り目をつける。



- ②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。



- ③鼻の部分を鼻にそって押さえ、すき間をなくす。



- ④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。



不織布製のマスクは1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み捨てましょう。また、マスクを外したり、触ったりした後は石けんで手洗いをしてください。

こんなマスクの付け方はNG



鼻が隠れていない



顎が覆われていない



顎に引っかかっている



頬とマスクの間に隙間がある

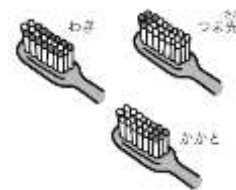
# 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は語呂合わせをもとに1993年（平成5年）に日本歯科医師会によって制定されました。丈夫で健康な歯を保つには、毎日の歯磨きが大事です。

〈歯磨きポイント〉

## ポイント①

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分けて、毛先をきちんと歯に当てて磨く。

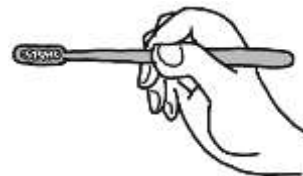


## ポイント②

鉛筆持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）で磨く。

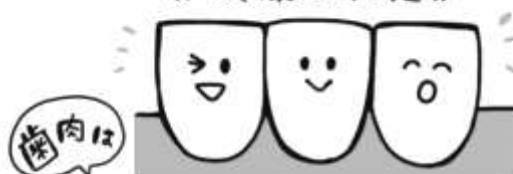
## ポイント③

歯ブラシを大きく動かさずに、歯1～2本ずつ小さく小刻みに磨く。



歯周病をふせごう！歯周チェック

《健康な状態》



歯肉は

- 薄いピンクの色
- 三角形に見える
- 引き締まっています硬い

《歯周病かも》



歯肉は

- 赤、ほろい色をしている
- 丸みがあってゴヨヨしている
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

11月の来校日 7日（木）、21日（木）

12月の来校日 5日（木）、19日（木）

相談室は毎放課に開放しています。生徒のみなさん、気軽に行ってみてください。

保護者の方の面談も行っていますので、担任を通じて予約してください。



## 【お知らせ】

11月19日（火）中学校体育館 6時間目

「考え方を考える練習をしてみよう！」というテーマで学校保健委員会を行います。悩みやストレスに対して、どの対処していけばいいのかを考える活動を行います。お時間がある方はぜひお越しください。