

ほけんだより 11月

令和7年11月4日(火)

滝野川紅葉中学校 保健室

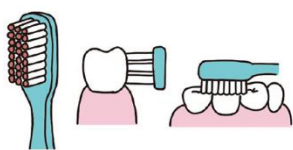
— 11月8日は、「いい歯の日」 —

8020 運動を知っていますか?“80 歳になっても自分の歯を 20 本保とう”という運動です。年をとっても 20 本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切にして、ずっと楽しく食べられるような“いい歯”でいられるようにしましょう。

歯ブラシ

を上手に使おう

歯をきれいにみがくためには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。



全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など

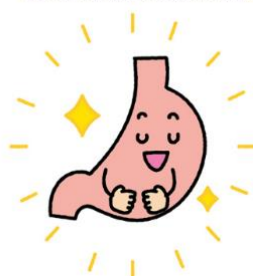


かかと

前歯の裏側、
奥歯の手前側など

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さく
なり、胃や腸への
負担が減る。

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少
しの量でもおなかの
っぱいと感じやすい。

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がた
くさん出て、口の中を
きれいにしてくれる。

脳も元気になる



噛むことは脳によ
い刺激。集中力や
記憶力もアップ！



今月の健康目標

「姿勢に気をつけよう」

感染症の感染ルート



感染症に注意！！

寒暖差が激しくなり、体調を崩す人
が増えてきました。体調に異変を感じ
た場合、無理をして登校せず、自宅で
様子をみてください。

外から帰ったときや食事の前後、トイレの後には必ず手洗いを。
咳やくしゃみが出る場合は、マスクをつけて咳エチケット！！