



ほけんだより11月



保校内発第7号

令和7年11月 大阪府立八尾支援学校保健室

秋が深まり、朝晩はぐっと冷え込むようになってきました。

木々の葉も赤や黄色に色づき、季節の移り変わりを感じますね。

気温の変化が大きいこの時期は、体調をくずしやすくなります。

登下校時や体育のあとなど、気温に合わせて上着を着たり脱いだりして、体温調節を上手にしましょう。

また、手洗いやうがいをごまめに行い、風邪や感染症の予防にも気をつけて、元気に

学校生活を送りましょう。



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

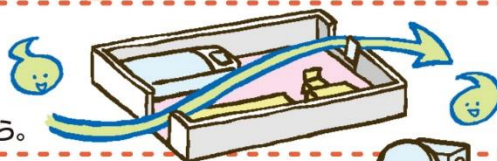
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。



は たいせつ 歯みがきの大切さについて

11月8日はいい歯の日です。

みなさんは、毎日歯みがきをしていますか？

歯みがきは、ごはんのあとに残った食べカスをとるため…と思っている人も
いるかもしれません。

でも、本当にとらなきゃいけないのは「歯垢」というばいきんのかたまりです。



ごはんを食べたあと、時間がたつと歯の表面がヌルヌルしてきます。

これが「歯垢」で、虫歯のばいきんが出すベタベタしたもの。

うがいだけではとれないので、歯ブラシでゴシゴシしないといけません。



歯と歯の間は歯ブラシだけでは汚れが取り切れないので、
フロス・糸ようじなどで間の汚れを取ることも大切です。



歯垢は時間がたつほど増えていくので、ごはんのあとすぐ歯みがきするのが効果的です。

そして、寝ている間がいちばん歯垢がしやすい時間なので、寝る前の歯みがきがとっても
大事です！

歯みがきをつけて、元気な歯を守ろう！



がっこうし か い みやけせんせい
学校歯科医の三宅先生にアドバイスを
いただき作成しています！

