

ほけんだより



令和6年11月8日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

10月の半ばから外の空気がひんやりと冷たくなり、冬の気配を感じる季節になってきました。朝と夜は特に冷え込み、体調管理が難しいですね。冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下してインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40～60%です。

11月8日はいい歯の白

しにくえん

ししゅうえん

ちゅうい

歯肉炎

や

歯周炎

に

注意!



- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの際に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯がグラつく
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがでる

上記のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。

そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！



しょくごみが
3食後磨く。



ほん ほん は
1本1本の歯を
いしき
意識する。



よく噛むことで、唾液が
しっかりでると、虫歯
予防に効果的。



1学期の歯科検診から、5 か月が経ちました。みなさんのお口の中は、今どのよ
うな 状態でしょうか？ 今年度、治療指示の用紙を渡して治療を終えている人
は、現時点で67.2%です。歯と口の健康は、全身の健康につながっています。
治療が必要なところは歯科医院で治療してもらい、毎日の丁寧な歯みがきを続
けていきましょう！

うんちは

カラダの中からの メッセージ

色や形で体調の変化が分かります。
毎朝トイレに行って、排便習慣をつけましょう！

排便しやすい姿勢は
考える人のポーズ！

まえ
前かがみになる

ひじ ふと うえ
肘は太ももの上に

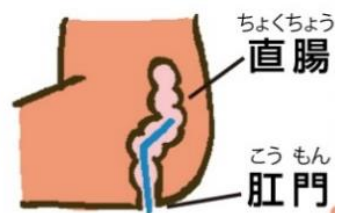
う
かかとを浮かせる



まえ
前かがみ



まっすぐ



まえ ちよくちよう こうもん
前かがみだと直腸と肛門の
あいだ かくど
間の角度がゆるくなって便が
でやすくなるよ！