

ほけんだより 11月

2020年11月4日
北京日本人学校 保健室



日が短くなり、肌寒い日が続くようになりました。

下着は「もう一枚の皮膚」ともよばれ、体をあたためる大事な役割があります。毎日清潔な下着を着て、季節に合った服装をしましょう。また、寒さと乾燥が増し、インフルエンザやかぜが流行しやすい時期です。食事・運動・睡眠の生活リズムを整えるとともに、あたたかい服装をして体調をくずさないようにしましょう。流行してからではなく、早めの対策をとっていけるといいですね。



11月10日は「いいトイレ」の日

普段使っているトイレ、あなたはマナー良く使えていますか？

★気をつけたいポイント★

- ①使用後はレバーやボタンを必ず手で押して水を流しましょう。(足で押すものもある)
- ②トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使いすぎないようにしましょう。なくなったら、新しく交換しよう。



- ③トイレットペーパー以外のものをトイレに流してはいけません。



トイレから出るとき、ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
(ちゃんと流れているかな?)
- ・汚していないかな？
- ・ごみは落ちていないかな？

●トイレのフタは、閉めた方がいろいろな菌やウイルスが飛び散らず衛生的に良い？！

実はトイレのフタを開けたまま流すと、流す水の勢いでさまざまな菌やウイルスが想像よりもずっと遠くまで飛び散ってしまいます。トイレの水を流すと1m以上離れた場所にまでトイレの水が飛び散ったという実験データもあるほど、トイレを流したときに汚水が飛び散ります。そのため、流す前にはフタを閉めてから流した方が衛生的といわれています。

みんなが気持ちよくトイレを利用できるように、小さな気づかいを大切にしていきたいですね。声を掛け合って、ピカピカのトイレにしていきましょう！

歯のみがき方を見直そう！！

みなさん、健康診断の結果はどうでしたか？歯垢（みがき残し）・むし歯・むし歯になりかけの歯などありませんでしたか？検診の様子を見て、「きちんとみがけている人」がほとんどいなかったように感じました。11月8日はいい歯の日です。この機会に、歯のみがき方を見直してみましょう！

まずは！歯ブラシの選び方

- ①ヘッドの大きさは、自分の前歯2本分の幅を目安にする。
- ②毛の硬さは、基本はふつうのものを選ぶ。歯茎の傷んでいる人はやわらかめがおすすめ。
- ③グリップは、自分が持ちやすいものを選ぶ。
- ④毛先が広がってきたり、黄ばんできたりしたら交換時期です。

1本1本意識して、ていねいにみがくのが基本！

おもて側の歯



歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当て、歯肉をマッサージするイメージで2～3mm程度、小刻みに動かしてみがこう。

前歯の裏側



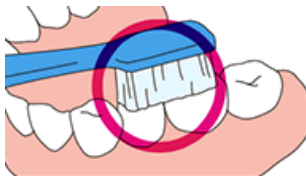
歯ブラシを縦に当てて、汚れをかきだすようみがこう。

奥歯の裏側



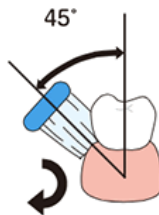
奥歯の裏側をみがくときは、歯ブラシをななめ45度くらい傾けると届きやすいです。

奥歯



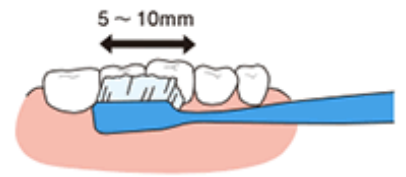
奥歯のかみ合わせ部分の溝は、歯ブラシが届きにくいので、歯垢がたまりやすくなっています。小刻みに歯ブラシを動かし入念に歯垢を取り除こう。

歯の名前



歯と歯茎の境目には段差があり歯垢がたまる原因となっています。境目に歯ブラシを当てて回転させながら書き出すようみがく。さらに、その角度のまま軽い力で前後に動かすと、歯周ポケットの歯垢除去ができ、歯周病予防につながります。

歯と歯の間



歯ブラシの毛先が届きにくい歯垢がたまりやすい歯と歯の間は、歯ブラシを小刻みに動かし、毛先が歯と歯の間にとどまるようみがこう。デンタルフロスや歯間ブラシを使うとより歯垢が取れやすくなるよ。

歯は大人になっても使うもの。

定期検診・早めの治療・丁寧な歯みがきで健康な歯を保ちましょう！！