

ほけん だより 11月

宮城県立古川支援学校
保健室
令和5年11月1日

学部発表会も近づいてきましたね。物づくりや、発表の練習など日々頑張っている姿が学校内でたくさんみられます。休日はしっかり休んで、学部発表会に向けて体調を整えていきましょう。

さて、みなさんはどんな食べ物が好きですか？食欲の秋というように、美味しい旬の食べ物がたくさんありますね。その裏には、食べ物をつくる人の努力があります。「ありがとう」の気持ちを持って、美味しく秋の味覚を味わいましょう。



美味しく食べ物を食べるために、

毎日歯みがきをしましょう！



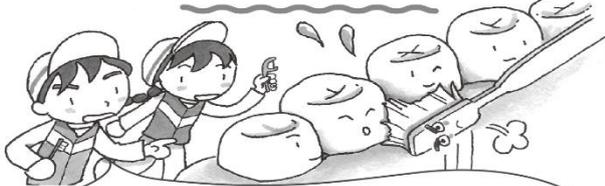
みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

かんせんしょうちゅういほう 感染症注意報！

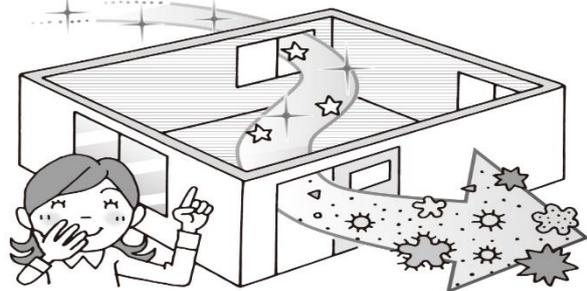
かんき 換気をしよう！



まどをあけてかんきをするので、ばい菌を部屋の外に出すことができます。風邪などの感染症予防になるので、かんきをしましょう。寒い季節となり、窓を開けにくいですが、換気に取り組んでくださいね。

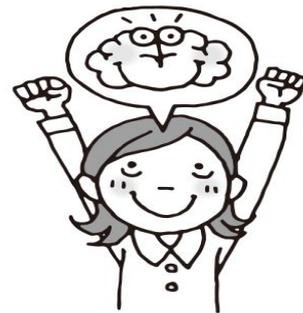
かんき 換気のやり方

くわき いりぐちと でぐちができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



しん 新

せん くわき
鮮な空気にはリフレッシュ効
か のう はたら かつせい か
果があり、脳の働きが活性化します。
そのため、気分がすっきりしたり、
しゅうちゅうりよく たか
集中力が高くなったりします。休み
じ かん おこな てき ど かん き
時間ごとに行うなど適度に換気をし
て、健康的に過ごしましょう。



かんき 換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば
かんき
換気はいらないでしょ？

A. かんき きのう
換気機能のないエアコンだと
しつない くわき あたた つめ
室内の空気を温めたり冷たく
してまた戻しているだけ。有
がいぶつしつ で
害物質は出ていかないので換
き ひつよう
気が必要です。

Q. かんき
換気すると寒いし、窓はちよっ
とだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気
め ど じょうじ かん き
が理想ですが、気温が下がりす
り そつ き かん さ
ぎるとかえって風邪をひきやす
くなるので、30分に1回など時
かん き たいさく ばんぜん
間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. かんき せん まわ
換気扇を回しておけば
じゅうぶん
十分？

A. とく
特にたくさんの人が集まる
きようしつ かん き かん き せん
教室の換気は、換気扇だけ
では追いつかないことが多
いので、お
お
追いつかないことが多
いので、窓を開ける換気も
併用しましょう。

