



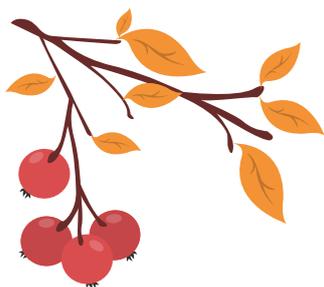
ほけんだより



令和7年11月 医王特別支援学校 保健室

木々の葉が色づき、空気がぐっと冷たく感じられるようになりました。11月は秋から冬へと移り変わる季節です。気温の変化に気をつけながら、毎日を大切に過ごしたいですね。

趣味を楽しんだり、新しいことを始めてみたり、自分の世界を少し広げるのにもぴったり。深まる季節の中で、自分のペースで心も体も元気に過ごせるといいですね。



11月8日は **いい歯の日**

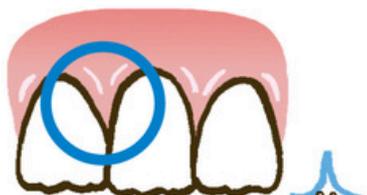


歯肉をきれいに保とう！歯肉チェック

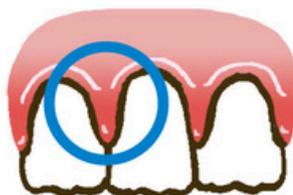
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
- ③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

〈健康な状態〉

〈歯肉炎かも...〉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっています
- ④出血なし



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨしている
- ④刺激により出血する

歯みがきのポイント

鏡を見ながら、歯ブラシを小さく動かそう



デコボコした歯は1本ずつみがこう

奥歯のみぞも忘れずに



軽い歯肉炎は、丁寧なブラッシングを続けることで改善できますよ！

セルフケアとプロケアで健康な歯に！

日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラ、デンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的なプロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう



歯石とは

- ◇細菌のかたまりである歯垢(プラーク)が2週間程度で固まったもの。
- ◇虫歯や歯肉炎の原因に。
- ◇歯みがきで落とせないため、歯医者で除去してもらう。

お肌のケアも大切に！



日に日に空気が冷たくなってきました。冬の寒さや乾燥した空気は、体の乾燥につながります。また、冬は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下し、体全体の水分が不足しがちに。本格的な冬が始まる前にお肌のケアが大切です。

- ♡ 洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームなどでケアをする
- ♡ 乾燥しがちな顔や手、ひじ、ひざ、かかとも忘れずに
- ♡ 水やお茶などでこまめな水分補給を
- ♡ 手を洗った後は、すぐにハンカチなどで水分をふきとる



3つの「首」を温める
(首、手首、足首)

くつ
靴下 (足首が隠れるくらいの長さで、
厚い生地のもの) やタイツをはく

体の冷えに備えよう

ストレッチなどの
軽い運動をする

冷えの改善ポイント6選

ポディーウォーマー
(腹巻) を身につける

お風呂に
ゆっくりつかる



温かい飲み物を
飲む

体が冷えやすい時期が近づいていますね。手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体の冷えは、頭痛や肩こり、かぜなどの体調不良につながることもあります。

寒さに備えるためのポイントを知っておくことも大切です。オススメは、3つの「首」を温めること。体の内側からぽかぽかしてきますよ。

