

保健だより 11月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室



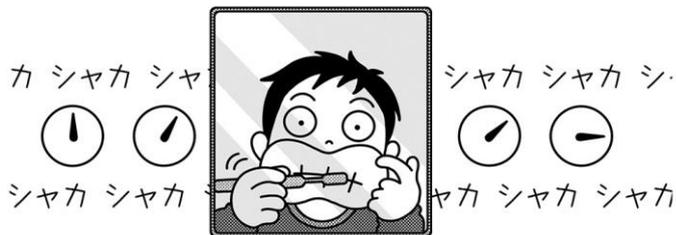
秋も深まり、肌寒さを感じる季節になりました。日が暮れるのも早くなり、だんだんと冬に向かっていくのを感じます。体を冷やさないよう、防寒対策を始めましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。

1学期の歯科検診で受診を勧められたまま、ずっと放置している人はいませんか？ 虫歯は自然に治ることはありません。いずれ治さなければならぬ日がきます。できるだけ早期に受診しましょう。

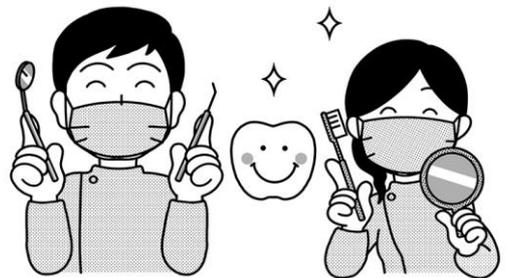
STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック！
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう

こんな症状が みられたら 顎関節症 かも!?

あごの関節や
あごを動かす
筋肉が痛い



口が開かない
(指3本が縦に
入らない)

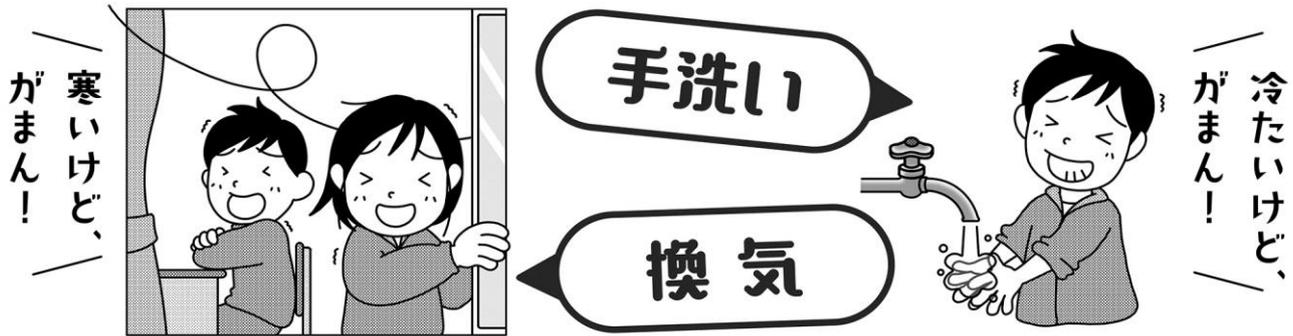
あごを動かすと音がする
(カクツ、ジャリジャリなど)



異常がなくても、
定期的に歯のクリーニングを受けに、
かかりつけの歯科医院にいきましょう。



STOP コロナ・インフルエンザ



自分にできる
感染予防対策を
しっかりと
行いましょう！



まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう！

服装も日ごろから要チェック。
スカートのひだやボタンも点検しよう。

