

# ほけんたより

金沢向陽高校  
保健室

風邪などの体調不良者が増える季節です。基本の手洗いをしっかりして、予防に努めましょう。水分補給も大切です。

洗い残しの多い箇所・・・意識して洗いましょう！



指の間



爪の間



手首



爪の長い人が多いです。爪切りも忘れずに！爪が長いとその部分にばい菌が。。

11月8日は

「いい歯の日」

歯科検診後の  
歯科治療について

今年度、歯科検診後に歯科医受診し、学校に治療終了のお知らせがあった人の数です。  
昨年度より3人多いですが、放置している人もまだまだたくさんいます。積極的に歯医者へ！！



あなたの

歯ぐきは 大丈夫？

ときどき鏡を見て  
チェックしよう



健康な歯ぐき		歯肉炎が心配な歯ぐき	
うすいピンク	色	赤、赤紫	
ひきしまっている	見た目	はれて丸い	
かたい	触ると	ブヨブヨしている	
しない	出血	歯みがきで血が出る	

顔や髪型を気にしている人、服装に気を使っている人は多いですが、口の中はどうでしょうか。

歯や口の健康は、会話や表情など、人と接する時の印象にも大きく影響を与えます。