

ほけんだより11月

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2025年11月発行

この間まで暑いと思っていたら、急に気温が低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になってきました。そのためか、体調を崩し、熱はなくても頭痛やだるさで来室する人が多くいます。いつも以上に食事と睡眠をしっかりととり、元気に秋を過ごしましょう！

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

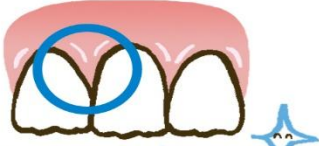
11月は「健康に関する〇〇の日」が多くあります。

健康のために、左記の1日だけでも、そのことについて意識して過ごしてみませんか？

あなたの歯肉は健康ですか？

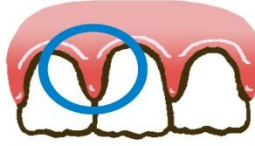
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- 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

歯肉炎



- 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

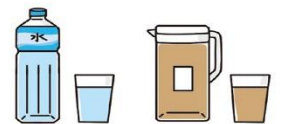
知っている？

唾液をよく出す方法

唾液は、食べカスを落としたり、歯を溶かす酸を中和したり、さまざまな働きがあります。唾液をたくさん出すために、こんな方法を試してみましょう。



よくかんで食べる



こまめに水分補給する(お茶か水がおすすめ)



唾液腺をマッサージする



すっぱい食べ物を思い出す(レモン、梅干し、みかん)



歯の健康とスポーツ

アスリート(運動選手)は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中

での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べカ後はしっかりと歯をみがく、だらだら間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

1学期に実施した歯科検診で受診が必要だった人は、受診して診てもらいましたか？？まだの人は早めの受診をお勧めします！

運動部で頑張っている人は特に受診をおすすめします！！