

ほんだよい

一宮市立大和南中学校

2025年11月 第8号

11月7日は「立冬」です。風が冷たくなり、そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると水を使う手洗いや歯みがきなどは、いい加減になってしまいがちです。きちんと丁寧に、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



11月の保健目標 感染症を予防しよう

換気して、きれいな空気を保ちましょう！

合唱祭まで、およそ1週間となりました。当日に最高のパフォーマンスができるよう、普段から換気をしっかり行い、感染症対策をしながら当日に臨みましょう。

- ・教室では対角線上にできれば4か所以上の窓をいつも開けておきましょう。
- ・放課中はカーテンと窓の両方を開けて、空気をしっかりと入れかえましょう。



いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気あまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい



歯の治療は 済んでいますか？



「歯科検診結果のお知らせ」を出してから、5か月が経ちました。むし歯や歯肉炎等で治療が必要な人は、受診は済んでいるでしょうか？

むし歯、歯肉炎ともに治療が遅れると、治るまでに時間が長くなってしまいます。

受診がまだの人は早めに受診を済ませ、健康な歯で「食欲の秋」を楽しめるといいですね。



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



自分自身で歯ブラシや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

