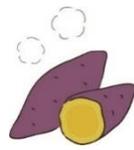


令和 5 年 1 1 月 6 日

保健だより第 8 号



千里みらい夢学園

吹田市立竹見台中学校

朝晩と寒さを感じられる季節になりました。インフルエンザ・新型コロナウイルスの予防の対策と

して効果的な手洗い、マスクの着用、教室の換気などを意識して実行していきましょう。

規則正しい生活、バランスの良い食生活、睡眠を十分にとることを心がけて、体調を崩さない

ようにしましょう。

いい歯とは？ 歯の大切な役割『噛むこと』に欠かせない、歯肉が健康であることです。歯肉

は、言わば歯の土台。歯肉炎の予防にはまず歯みがき。歯はもちろん歯肉の健康にも気をつかい

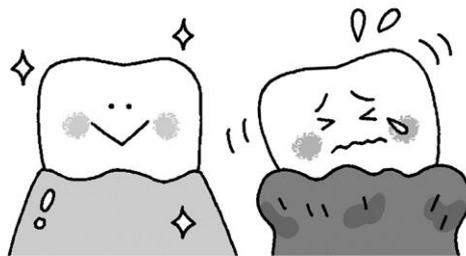
たいですね。そして、生涯を通じて歯を大切にするためのお手伝いをしてくれるのが歯医者さ

ん。かかりつけの歯医者をもって、しっかりと歯と歯肉のメンテナンスをして下さい。

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

12月7日(木) 5時間目に学校歯科医の上橋先生にお越しいただき、1年生を対象に歯科衛生

指導を実施します。

裏面もあります

冬の寒さに備えましょう！

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備す

る季節ですね。使用にあたって注意したいポイントをお
さらいしておきましょう。

●温度・湿度：室内温度は20℃前後、湿度は50%前後が適切

とされています。乾燥は感染症予防の観点からも要警戒！

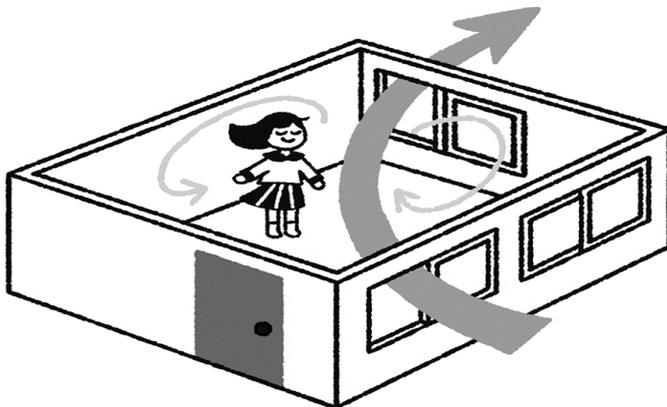
●部屋の換気：寒くてもこまめに。窓やドアを2か所以上開

け、空気の「通り道」を作ると効果的です。

●器具の取り扱い：やけど・低温やけどに注意！掃除・点検

も忘れず定期的に実施しましょう。

換気のポイントは



2か所・2方向・対角線

そろそろ冬本番。冬に備

える準備はできていま

すか？暖気を封じ込め、

冷気をシャットアウト

するには、3つの「首」

がキーワードになります。

首回り、手首、足首

です。首回りにはマフラ

ーを巻き、手袋や厚手の

ソックスなど手首や

足首を保温するアイテ

ムも用意して体を保温

しましょう。

衣服をはじめ、食事、

住居環境など、少しず

つ整えながら、冬を乗

り越えましょう。