

# 保健だより 11月



令和4年 11月15日  
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室  
文責：

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。のどの痛みや咳・鼻水など風邪症状を訴える人が増えています。新型コロナウイルス感染症も第8波が到来することやインフルエンザの流行も予想され、まだまだ油断はできません。普段と体調が違うな！？と思った時は無理をせず、自宅で体を休めましょう。

## STOP! 歯肉炎

～歯と口の健康について考えよう！～

### “いい歯”のために…みがき残しに注意

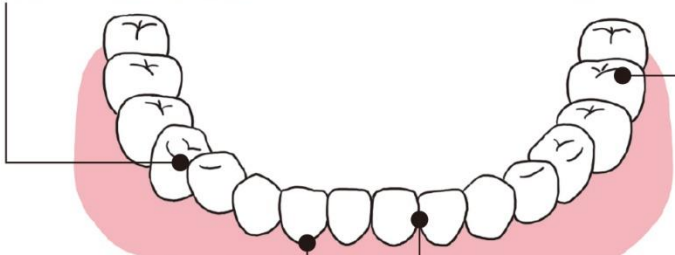
これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」

歯と歯肉の境目

歯と歯の間



### — 今年のうちに…受診をしよう! —

今年も残すところあと2ヶ月…今年の健康課題は、今年のうちに解決しておきましょう。「むし歯を放置して痛い」「歯を見せられないからマスクで隠して…」など、心配な声が聞こえてきます。特にこの時期は、完全下校時刻も早いので、下校後の受診も可能です。「家族におまかせ」から卒業し、「自己管理」ができる龍中生になってほしいです。受診したら、受診報告書を提出してください。



マナーを守って、いいトイレに



毎朝、校内のトイレを見回っています。次の人が使いやすいきれいなトイレもあれば、トイレットペーパーの芯が床に落ちていたり、トイレブラシが出しっ放し、便器が汚れたままのトイレもあります。みんなが使うトイレです。誰かがやってくれる・・・ではなく、一人一人が心がけることが大切です。

- 和式トイレや男子用トイレは一步前を出て使う。
- 汚したらトイレットペーパーで拭く
- 流し忘れがないように確認する。
- トイレットペーパーで遊ばない
- トイレットペーパーが終わっていたら新しいものをつける。

切れたらすぐ交換



みんながいいトイレに