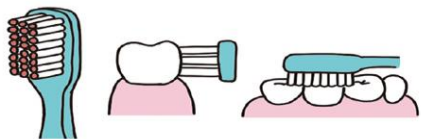


保健だより 11月

R7.11.4 藤井寺工科高校全日保健室

歯ブラシを上手に使う

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



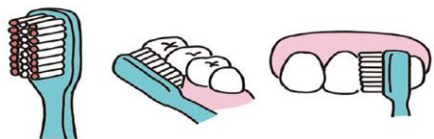
全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



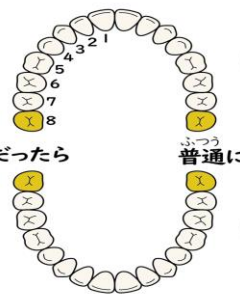
かかと

前歯の裏側、
奥歯の手前側など

奥歯の奥に歯がはえた!?



前から数えて8番目の歯だったらそれは「親知らず」。トラブルも多い歯なので、歯医者さんで相談しよう。



中・高校生のうちは、普通にはえる7番目の歯かも。しっかり数えてみよう。



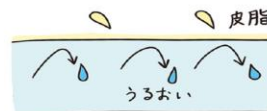
皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



①体の表面を保護する

外からの刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



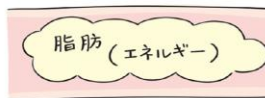
②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪(エネルギー)を蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

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、ずっとうい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(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。