



令和7年度11月
高美が丘中学校
保健室



芸術の秋にふさわしい、素晴らしい文化祭になりましたね。パートに分かれて練習したり、クラスで何度もハーモニーの確認をしたり、校舎に響く皆さんの歌声はどのクラスもとてもステキでしびれました。もっと！もっと！！とレベルを上げるためにクラスみんなで取り組む経験が宝💎ですね。舞台上で歌う皆さんはキラキラ輝いていましたよ💎💎
さあこのエネルギーと団結力を、次は何に向けていきますか？



口の中は元気かな？ 自分で確認してみましょう！

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分で確認してみたことはありますか？



鏡で見て確認



歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサインです。

鏡を見ながら1本1本ていねいに歯みがきをしましょう。

食べ物や飲み物で確認

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるのかもしれない。受診をお勧めします。

冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面が削れていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてくださいね。



歯
磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

よく噛むことの効果は、こんなに！
～意識して噛もう！！～



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないただ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

～いい姿勢は良いことだらけ～

座っているときも



いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

こんな姿勢に気をつけましょう



足を組む



背中が曲がっている



肘をつく

2年生は修学旅行前検診を実施しました。受診の必要な生徒のみお知らせを渡しています。受診されましたら、学校までお知らせください。

【参考】イラスト等 日本学校保健研修社 より



～校内の和式トイレが全て洋式トイレになります～
せっかくの新しいトイレ。ずっと未来の後輩たちのためにも、みんなできれいに使いましょう。

- ★汚したらすぐ、自分できれいにする
- ★便器のふたをきちんと閉める
- ★トイレットペーパーの端切れを床に落とさない
- ★スリッパを整える

