



令和7年11月27日 豊島区立西巣鴨中学校

12月の保健目標 歯を大切にしよう

12月1日(月)～12月7日(日)は「西巣鴨中 歯みがき WEEK」です。
1日(月)から三者面談が始まりますので、給食後下校になります。毎食後、歯をみがいて爽快感(そうかいかん)を味わってください。また、終学活で保健委員が読むコメントも楽しみにしていてください。全クラスの保健委員が考えました。



12月1日(月)に「歯みがきカレンダー」を配布しますので、歯をみがいたら色をぬりましょう。12月8日(月)に回収します。

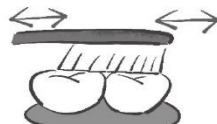
できているかな?

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯垢の正体は?

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっつくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには?

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



空気が乾燥しています。感染症流行シーズンがやってきました。本校では11月27日(木)から教室に加湿器とCO2モニターを設置しました。換気も行いながら湿度計もチェックしましょう。様々な感染症がありますが、予防法の基本は同じです。いつもの対策を、いつも以上に念入りに行いましょう。

感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション

冬に気をつけたい 病気の例

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

ポイント1 ウィルスを寄せ付けない

感染源になるウィルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

手洗い

換気

マスク

ポイント2 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウィルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

食事

睡眠

運動

ポイント3 うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避

咳エチケット

検温

休養

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

