ほけんだより 11月

令和８年11月２日
東京都立大山高校　定時制　保健室

季節の変わり目は、昼夜の気温の変化で体調を崩しやすくなります。特に、睡眠不足には気を付け、生活リズムや栄養バランスを整えて、学校生活を元気に過ごしましょう。

【11月の行事予定】

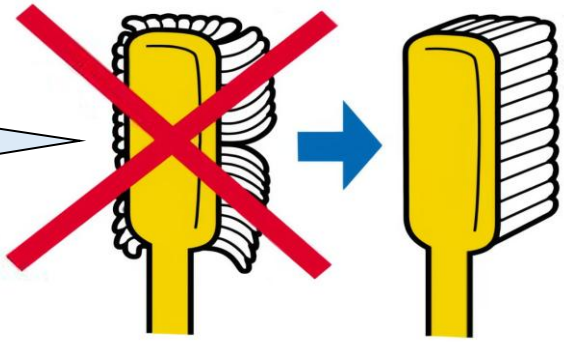
- ○　11月２日(月)　ボランティアの日（城北中央公園集合）
- ○　11月６日(金)　文化祭
- ○　11月11日(水)～13日(金)　４年生修学旅行



11月８日は「いい歯の日」～80歳で20本以上保とう！～

① 歯ブラシの交換

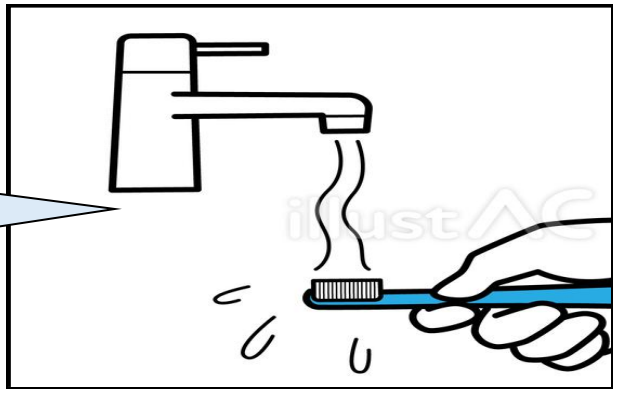
歯ブラシの交換目安は
約１カ月



※1か月未満でも、歯ブラシの毛先が広がったら寿命！

② 歯ブラシの洗浄

歯ブラシをすすぐ目安は
１０秒



※歯磨き粉の泡を完全に落とす。残ると細菌の温床！

③ 歯ブラシの保管方法

① 水気を切る
② 立て保管
③ 天気の日には日光に当てる
④ 歯ブラシ同士が触れない

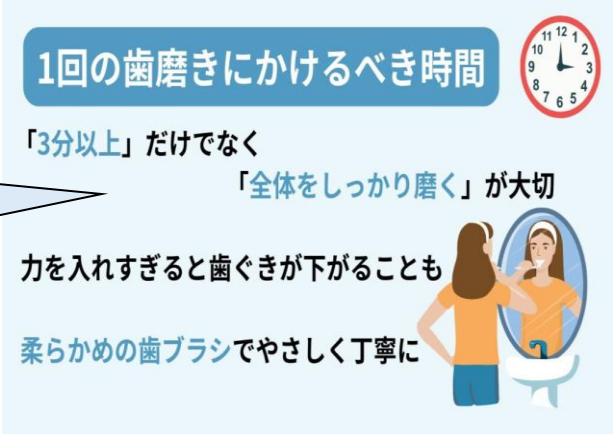


④ 歯磨き時間と回数

１回の歯磨き時間目安

３分以上

※毎食後３０分以内で磨きましょう。

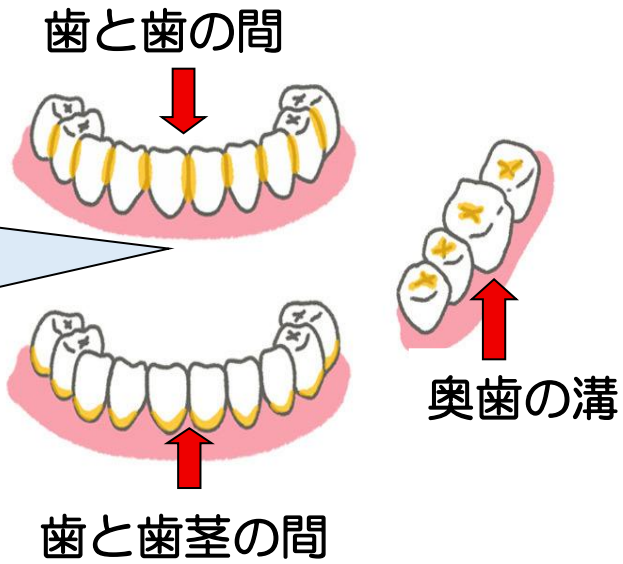


⑤ 虫歯になりやすい場所

虫歯になりやすい場所
歯と歯の間・歯と歯茎の間・
奥歯の溝を特に丁寧に磨く！

３か所

※１本１本丁寧に磨きましょう。



⑥ 歯垢・歯石除去の目安

歯医者でなければ
歯石（虫歯の原因）は
除去できない！

歯科受診（歯石除去）の目安は

６カ月に　１度

