

ヘルシー Healthy かわら版！

桐蔭高校 保健委員会
2016年10月20日第05号

新役員決定！！

後期保健委員会の役員が決まりました。

保健委員会では、桐蔭高校が、より健康的な学校になるように、三つの班に分かれて活動しています。後期も皆さんと一緒に健康推進に取り組んでいきたいと思ひます。



- ★委員長 2B 辻本 健斗くん(写真中央)
- ★副委員長 1D 寺杣 風花さん(写真左)
- ★書記 1A 中尾 優斗くん(写真右)

各班のリーダー↓



健康推進週間が始まります。

- ★広報班 2C 山本 遥佳さん(写真中央)
- ★環境衛生班 1E 山本 航くん(写真左)
- ★イベント班 2E 高梨 季穂さん(写真右)

各班担当クラス

- ①イベント班…1A、1B、1F、2B、2D、2E
- ②広報班…1C、1G、2C、2F
- ③環境衛生班…1D、1E、2A、2G

<10月24日(月)「健康観アンケート」を実施します>

学校生活をより充実させるという目的で、日頃の自分の生活や健康状態を振り返る機会にしてください。
その結果をもとに今後の保健活動に活かしていきたいと思ひます。
アンケートへのご協力、よろしくお願いしします。

10月25日(火) 健康セミナー 「歯と口の健康」のご案内

みなさん、きちんと「歯磨き」してますか？

右手に歯ブラシ、左手にスマホ みたいな感じで歯磨きをしていませんか？

そんなあなたにおすすりめしたいのが、この「健康セミナー」です！！

講師には和歌山市保健所 歯科衛生士の知念真生子先生をお招きし、歯の正しい磨き方はもちろん、歯と歯の隙間をきれいにする「デンタルフロス」の使い方も教えていただきます。普段何気なく行っている歯磨きを見直すことで、むし歯だけでなく歯周病も予防できます。セミナーを受けて健口寿命を延ばしましょう！

◆日時 10月25日(火) 13:00～14:00

◆場所 本校 予備室2-2



歯ブラシの寿命っていつなのか知ってますか？

「先が開いてきたな」と思ってから交換する歯ブラシ。

実はもうその時には交換時期をとくに過ぎているのです。

歯ブラシはだいたい一か月程度で交換するのがめやすです。正しいブラッシングの方法を知っていても交換時期を過ぎた歯ブラシを使っているときちんと歯を磨けません。ぜひこの機会に歯ブラシをチェックしてみてください！

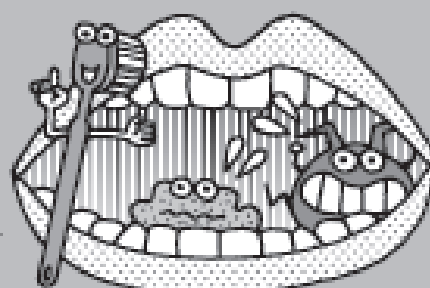


裏面で歯のセルフチェック！

その方法で大丈夫？

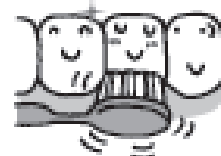
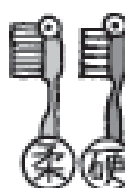
いつもの 歯みがき セルフチェック

11/8はいい歯の日。
あなたの歯みがきレベルを
確認しよう！



チェックしたら答へ！

- ☐ 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」 ※硬かったり柔らかかったりすると力加減が難しい
- ☐ 歯ブラシは1カ月に1回新品に交換している
- ☐ 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- ☐ 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- ☐ 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- ☐ 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気を付けている
- ☐ みがく場所の順番を決めている
- ☐ 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- ☐ みがいた後には鏡でみがき残しや歯ぐきの状態のチェックをしている
- ☐ 定期的に歯医者さんで歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている

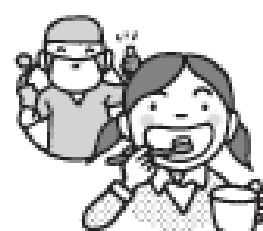


あなたの歯みがきレベルは...

チェックの数 9~10個

★★★★★

その調子！ ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえばバツチリ。



チェックの数 6~8個

★★★★☆

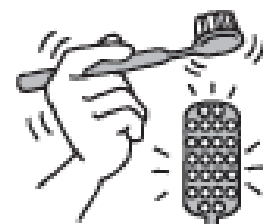
みがき残しはないですか？ 鏡で見ても汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。



チェックの数 3~5個

★★★★☆

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。



チェックの数 0~2個

★★★★☆

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は歯が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！

