



おおさかしりつ いまづちゅうがっこう ほけんしつ
大阪市立今津中学校 保健室

がっしょう ぶん かかつどうはつびようかい ぶ じ お がっしき お かえ ちてん むか おお ぎょうじを
合唱コンクールや文化活動発表会が無事に終わり、2学期も折り返し地点を迎えました。大きな行事を
乗り越えた達成感とともに、少し疲れが出てきている人もいかもしれませんね。お疲れさまでした。

あさばん ひ こ たいちよう くず じ き ね あたた しっかり
朝晩はぐっと冷え込むようになりました。体調を崩しやすい時期なので、寝るときは暖かくして、しっかり
休息をとるようにしましょう。



がっ 11月25日～28日は「昼休み歯みがき週間」です



くち なか げん き
口のなかは元気かな？

自分でかくにんしてみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元
気かどうか自分でかくにんしてみたことは
ありますか？

かがみ—み
鏡で見てかくにん

は きいろ 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。鏡を見ながら1
本1本でいいに歯をみがき
ましょう。



た—もの—の—もの—
食べ物や飲み物でかくにん

た もの か いに 食べ物や飲み物を噛んだときに痛みがあれば、歯
ぐきや口の中に異常があるかもしれません。歯
医者さんを受診してください。

つめ 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
表面がけず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。



くち なか
口の中のようすをチェックして、
自分で大切な歯を守っていきましょう。

なぜ昼休みの歯みがきが大切なのか？

① 効果的なむし歯予防

→食後は口の中に食べかすが残りやすく、むし歯の原因となる
細菌が増えやすいです。歯みがきやうがいで食べかすを取り
除くことでむし歯のリスクを減らせます。

② 歯肉炎や歯周病の予防

→中学生はホルモンバランスの変化で歯肉が腫れやすい時期
です。歯みがきで清潔を保ちましょう。

③ 集中力アップ

→口の中がすっきりすると、気分もリフレッシュ。昨年の歯みがき
週間では「昼休みに歯みがきをすると午後からの授業に
集中できる」という声もありました。

④ 感染症予防につながる

→歯みがきは感染症予防の一環です。感染症が流行しやすい
時期だからこそ、取り入れてみましょう。

は
歯みがきができないときはうがいだけでも OK！

かんせんしょう よぼう
感染症を予防しよう！

がっこう りゅうこう かんせんしょう しゅつせきていしきかん もう
学校で流行しやすい感染症には出席停止期間が設けられています。

これからの季節、特に流行しやすい感染症の出席停止期間です。



しゅつせきていし きじゅん
〈出席停止の基準〉

インフルエンザ

もんぶかがくしやう つうち もと
※文部科学省からの通知に基づいています

▶発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症

▶発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した（解熱薬を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状
が改善傾向にある）後1日を経過するまで。

かんせんしょう きほん てあら かんき
感染症の基本は、「手洗い」「うがい」「換気」の3つです

ただ てあら ほうほう
〇正しい手洗いの方法

て め せっ あわだ
手を濡らし、石けんを泡立てる

て て こう ゆび あいだ つめ
手のひら→手の甲→指の間→爪

おやゆび てくび じゆん あら
→親指→手首の順に洗う

あら のこ おお ばしよ
洗い残しの多い場所

ゆびさき つめ あいだ
指先・爪の間

おやゆび
親指のまわり

ゆび
指の甲

手の甲

てくび
手首



〇うがいのポイント

くち なか
口の中をすすいでから、喉の奥まで「ガラガラ」うがい

びよう かい めやす
15秒×2～3回が目安

うがいは乾燥しているとき・
給食の前後などが効果的！

かんき
〇換気のポイント

- ・1時間に1回、5～10分程度
- ・両側・対角線の窓を開けると効率アップ
- ・給食前後・掃除後は特に換気を意識

さむ ひ すこ
寒い日は少しだけ

開けるのでも OK！



にちじょうせいかつ き つ
〇日常生活で気を付けたいこと

・食事の前、トイレの後には必ず手洗いをしましょう

・家へ帰ったら、手洗い・うがいをしましょう

・喉の痛みや咳が出ているときには、マスクを着用しましょう

マスクは鼻まで

