

# ほけんだより 11月

2024-7

令和6年11月6日

大阪市立矢田中学校  
健康教育部 ほけんしつ

## 11月8日はいい歯の日

### 歯みがきしようよ!

### 3Stepで歯みがきチェック

#### Step 1 「い」の口でチェック



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

キラリン☆



#### Step 2 「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

#### Step 3 舌で歯を触ってチェック



ヌルヌル・ザラザラは  
みがき残しのサイン

前歯の裏側

奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

#### 歯にいいもの食べていますか?

歯を構成する重要な栄養素といえば、たんぱく質。さらに、カルシウムやビタミンを取ることで、丈夫な歯が作られます。



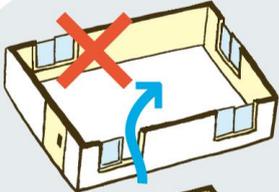
歯と口は健康の入り口です。

一生自分の歯でおいしく食べるには、丈夫な歯と健康な歯肉が必要です。歯と口の健康を守るために、丈夫な歯を作る食事を心がけるようにしましょう。

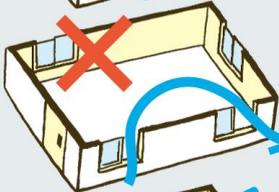
いい(11) ふう(9)き

11月9日は換気の日

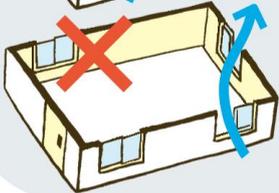
# 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

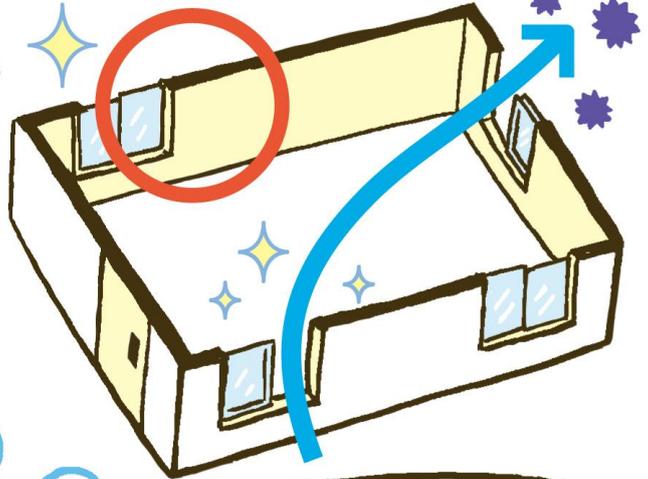


2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋  
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある  
窓を開けると、部屋全体の空気を  
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい

## WORLD TOILET DAY 19 NOVEMBER

11月19日は  
世界トイレの日



ちなみに…

日本では

**11月10日**がトイレの日です📅

日本では、清潔なトイレがいたるところに設置されていますが、世界では 2022 年時点、34 億人が安全に管理された衛生施設(トイレ)を使用できていません。

SDGs(持続可能な開発目標)では、2030 年までに世界が達成すべき目標の一つとして、すべての人が平等に衛生施設を利用でき、屋外排泄をなくすことが掲げられています。

### そのトイレ、 だれが そうじ してる？



みんなのトイレ。便器や壁、床を汚していませんか？  
掃除をしてくれる人に感謝して、大切に使いましょう。



汚してしまったら  
ペーパーでサッと  
ふきとっておきましょう  
次の人も  
気持ちよく使えるように…

<汚れた場合以外のトイレのマナー>

- トイレットペーパーがなくなったら補充してトイレットペーパーの芯をごみ箱に捨てる。
- 手洗いを水浸しにしないように気を付ける。また、髪の毛などを流さない。
- 用を足したらすぐにトイレから出て、トイレの中で話し込んだり遊んだりしない。