



令和7年11月5日  
志木市立志木第三小学校  
保健室



朝晩と冷え込む日が続き、体調不良を訴えて保健室へ来る人が多くなりました。  
早寝・早起き・朝ごはんの基本をしっかりとおさえ、体調を整えておきたいですね。  
学校の廊下はヒンヤリとしていますが、教室の前を通ると皆さんの熱気が感じられ、ホカホカすることがあります。ただ、体育や休み時間の外遊びで汗をかけた後などは、冷えるので衣服で調節できるようにしましょう。

保健委員会で「みがき残しを意識してみがこう」という取り組みを行っています

11月8日の“いい歯の日”にむけて、正しいはみがきの方法・効果的なみがき方・について、学校歯科医の大貫先生をお招きして勉強会を開きました。

保健委員が考える みがき残しが多いところはどこ？

- ①奥歯(みぞ・外側・内側)
- ②歯と歯の間
- ③歯ぐきとの境目
- ④前歯(表側・裏側)
- ⑤抜けそうな歯のまわり

実際に染め出しを行い確かめてみました



保健委員が考える みがき残しをなくす みがき方

- ①ハブラシの向きを変えて角度を意識する
- ②ハブラシを縦向きにする
- ③ハブラシの毛先を使ってみる
- ④糸ようじやフロスを活用する
- ⑤優しく時間をかけてみがく



教えてもらったやり方で即実践！



学校医：大貫先生・歯科衛生士さんからのアドバイス

☆前歯の間はみがきにくいのでフロスを活用する。

★ハブラシの持ち方はエンピツ持ち。

★歯と歯ぐきの境目は、斜め45度の角度でハブラシをあてる。

☆ハブラシは一カ月ごとに交換する。

☆奥歯をみがく時、小さめの口をあけてみがく。



★みがく順番を決めてみがくと効率的。

☆右利きの人は右側がみがきにくいので対角線を意識してみがく。

★ツバが付きにくいところは汚れが付きやすいところ。

☆よく噛んで食べること・口を閉じることを意識して口の中を唾液で満たしてあげることが大切。



だいじょうぶ？

## はなみず はな 鼻水・鼻づまり



はなみず はな  
鼻水や鼻づまりをほうっておくと、はな ねんまく えんしょう お  
鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、

びょうき げんいん  
ほかの病気の原因になることもあります。はなみず はな き  
鼻水・鼻づまりが気になり、いっしゅうかんいじょうつづ  
一週間以上続くようであれば、びょう

いん じゅしん  
院を受診しましょう。はなみず で  
鼻水が出たらふく、はな  
鼻がつまったらかむという生活習慣を身につけましょう。

### はな とき <鼻をかむ時のポイント>

かたほう こばな ゆび お  
片方の小鼻を指で押さえて鼻の穴をふさぎ、もう一方の鼻の穴からゆっくりと小刻みに空気を押し出す  
イメージで、かる ちから こ  
軽く力を込めて鼻息を出します。さゆうどうじ  
左右同時にかんだり、いっき つよ  
一気に強くかんだりすることはきけん  
危険です。つよ はな  
強く鼻をかむと耳に強い圧力がかかり、ちゅうじえん ひ お  
中耳炎を引き起こす可能性があります。

