



令和6年11月1日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とすと、冬の足音が聞こえ始めます。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ丁寧に。衣替えの準備をしつつ、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

## 風邪を引かない体づくりをしよう！

### ▼風邪を引きやすい人



疲れている人



寝不足の人



運動不足の人



不安や心配事がある人

### ▼元気な体づくり



よく寝る



バランスの良い食事



運動する

## 11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや  
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の  
窓を開けること



換気をして  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



**歯**  
**磨き残しをなくそう！**

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

それでも上手く歯垢が  
落ちないときは

みがき残しの場所別 **オ ス ス メ グ ッ ズ**

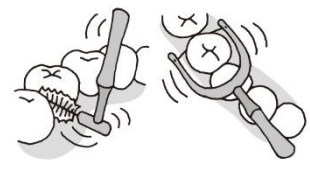
奥歯や歯並びが  
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

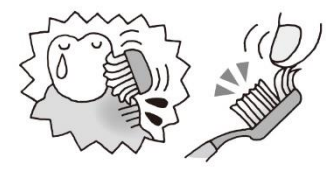
歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、  
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが  
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に  
気をつけないと口の中を痛めることも。



歯ブラシの交換時期の目安は、およそ一か月。  
それより早くても、毛先が広がったら寿命です。  
毛先が広がると、汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけ丁寧に  
みがいてもきれいにならなくなります。