



保健だより

2025 年度 No.8 徳島県立城南高等学校

木々が色づき始め、だんだん秋の深まりを感じるようになりました。朝晩は冷え込み、暗くなるのも早いですね。体調を崩しやすい時期ですが、生活リズムを整えたり、衣服の調節をしたりして気温の変化に備えましょう！



11月8日はいい歯の日



皆さんは普段から正しい歯みがきができていますか？歯は一生ものです。自分の歯並びや磨き方のクセを知り、磨き残しなく磨けるようにしましょう。毎日の積み重ねが歯のみならず全身の健康につながります！

～正しい歯みがきのポイント～

- ・歯垢（プラーク）をしっかりと取り除こう！

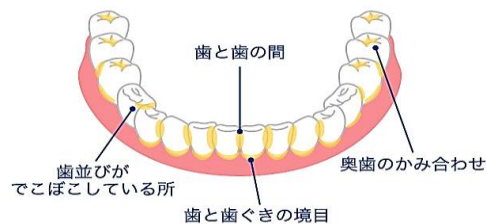
歯垢（プラーク）は生きた細菌のかたまりで、むし歯・歯周病などの原因となります。乳白色で歯と同じような色をしており、舌で触るとザラザラした感触があれば、それは歯垢（プラーク）です。

歯垢（プラーク）は、水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができません。歯みがきの目的は、この歯垢（プラーク）を取り除いてむし歯や歯周病などにならないようにすることです。

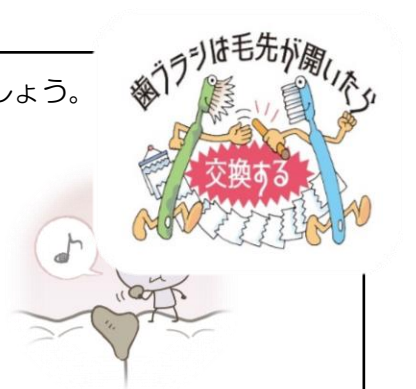
歯垢（プラーク）が残りやすい場所をチェック

歯垢（プラーク）が残りやすい場所をチェックして、取り除くようにしましょう。

- 歯と歯の間
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯並びがでこぼこしている所



生えている途中の歯などは、より丁寧に歯みがきしましょう。



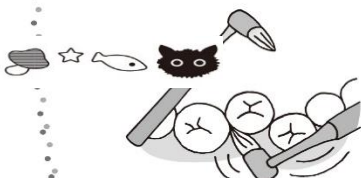
それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オ ス ス メ ゲ 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。

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！



風邪が流行り始める季節です。もし体調が悪いと感じた場合は、早目に寝たり、受診したりして悪化しないよう努めましょう。

今回は、105HR 保健厚生委員さんが記事を作成してくれました。

感染症を予防しよう 105HR 保健厚生委員作成

朝晩の冷えこみが強くなり、いよいよ冬の訪れを感じる季節になってきました。そんな時期月に注意しなければいけないのが感染症です。この時期だとインフルエンザなどの勢力が強いです。感染症にかからないようにするには、いくつかのポイントがあります。

1. 手洗い・うがいをこまめに！（特に帰宅後、食事前!!）
2. マスクを着用する
3. バランスのよい食事をとる（免疫力を高めよう!）
4. 十分な睡眠をとる

これらのことを意識して

これから始まる冬のシーズンを楽しく過ごしましょう!!



☆ 秋の夜長にご用心！睡眠不足 がもたらす影響 ☆



☆ 秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。
☆ でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

