



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！



皆さんは普段から正しい歯みがきができますか？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（プラーカー）をしっかりと取り除こう！

歯垢（プラーカー）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（プラーカー）です。歯垢（プラーカー）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（プラーカー）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（プラーカー）が残りやすい場所をチェック

歯垢（プラーカー）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。

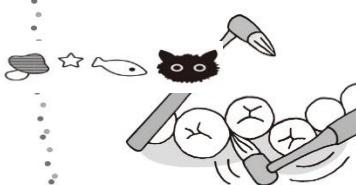
それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オ **ス** ス メ ケ ツ ブ

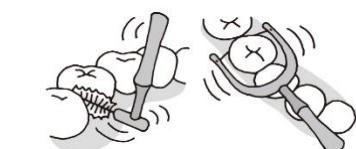
奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

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。そんな時期に注意しなければなら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！

