

保健だより

2026 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～



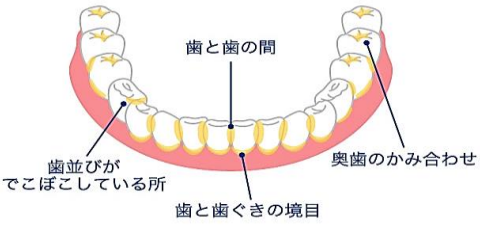
・歯垢（プラーク）をしっかりと取り除こう！

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。

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

お昼休み
5分だけ休息時間に
しませんか？

5 分だけ（マイクロナップや休息）寝ると、脳や体がリセットされ短時間でも次のような効果が得られるそうです。

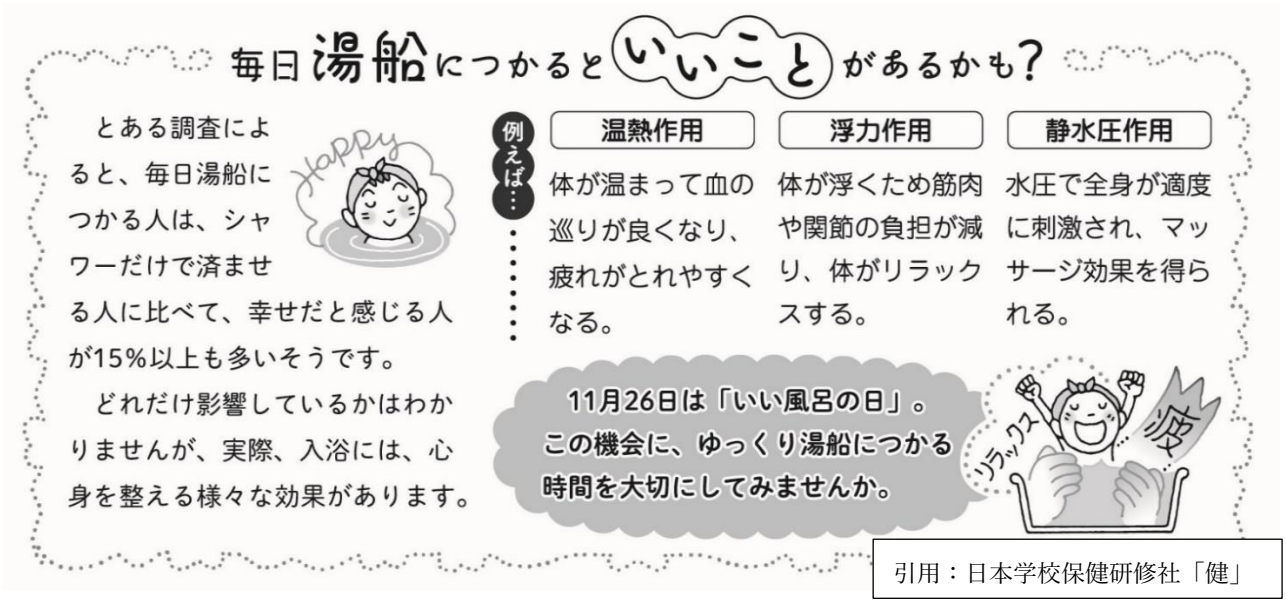
主な効果

★頭がスッキリする（覚醒度の向上）：溜まった眠気やボーッとした感覚が和らぎ、意識がはっきりするかも
★集中力・作業効率のアップ：脳の疲労が軽減され、午後の勉強のパフォーマンスが高まるかも
★クリエイティビティ（創造性）の向上：うとうとする瞬間のリラックス状態によって、新しいアイデアやひらめきが出やすくなるかも
★ストレスや緊張の緩和：自律神経のバランスが整い、心身の緊張やイライラが和らぐかも

効果を高めるポイント

★深く眠ろうとしない：5 分という短時間では完全に眠れなくても、目を閉じてイスにもたれて静かに休むだけで十分な効果があります。

そして、夜の質の良い睡眠に効果的なのは、こちら



引用：日本学校保健研修社「健」

日本スポーツ振興センター災害共済給付申請についてのお知らせ

災害共済給付システムのリニューアルに伴い、令和８年 12 月５日～令和９年１月 11 日の間、システム移行のため給付申請が一時停止となります。申請を希望される方は、年内の申請手続きを円滑に行うため、準備が整った申請書類は 11 月 20 日（金）までに提出してください。期日を過ぎた場合は、新システム開始後の申請となり、給付決定がおくれますのでご了承ください。なお、これまでに書類を持ち帰った人で、申請を希望しない場合は保健室までご連絡ください。