

6月保健だよ!

岩国市立平田中学校 保健室
令和6(2024)年度 No.3

6月4日~10日は



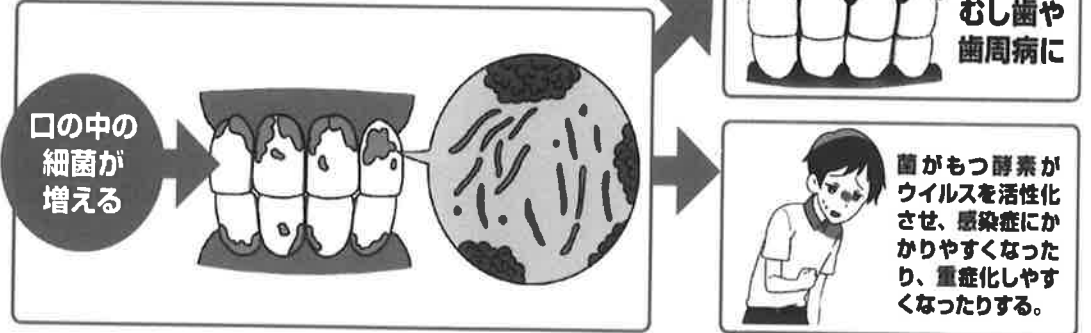
感染予防の観点からも 歯みがきは大事!

感染予防といえば... 手洗い うがい マスク 換気 消毒 が有名ですが、歯みがきも感染予防に効果的なんです!

本校では、毎週火曜日に保体委員が「ハンカチ、ティッシュ、爪」の衛生検査を実施しています。整っていない人には、翌日に再チェックを行い改善していただろうをつけています。また、保健室前に衛生検査結果をグラフ化し掲示しています。保護者の方からも一言声を掛けていただけたらと思います。



口の中が清潔でない...



手洗いハンカチ

石けんを使っていないのに

洗い残しが多いのはココ!

親指 指の間 指先
手のひらのしわ 手首



洗った後も大げん!

マストアイテム: 清潔なハンカチ

- NG** ハンカチを 持ち歩いていない
- NG** 何日も同じハンカチを使っている
- NG** 洗った手の水分で髪をセットする



前髪が長いと...

- 毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- 無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- 表情が見えにくいと暗くて近寄りたがる印象に

目にかからない長さがない

前髪

健康な歯と歯ぐきで笑顔をもっとステキに

歯みがき

健康な歯と歯ぐきで笑顔をもっとステキに

きのベストタイミングは!

- 起きたとき 朝ごはんの後
- 寝る前 晩ごはんの後



POINT 眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに。

歯みがきのゴールデンタイム

寝る前

寝ている間は唾液の量が減り、細菌が増殖しやすいです。寝る前に数を減らそう!

起床後

寝ている間に口の中で増殖した細菌やウイルスを除去!

食後

歯垢(プラーク)のもとになる食べかすを除去!

みがき残しが多いのはここ!



長い爪はキレイじゃない

つまめ

つまめが伸びていると...

- つまめと皮膚の間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- つまめが折れたり刺がれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に



お風呂

洗い残しが多いのはココ!

肩の後ろ 足の指の間
シャンプーのすすぎ残しにも注意



POINT 石けんは泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗浄力が高まります。すすぎ残しは肌荒れの原因にもなるので、しっかり洗い流しましょう。

下着・服

清潔スタイルファッションチェック!

- 服が汚れたりほつれたりしていませんか?
- 下着をつけていますか?
- サイズは合っていますか?
- 正しく着用していますか?
- 季節やTPOに合っていますか?

マストアイテム: 下着

汗を吸って肌を清潔に保ってくれます。汗をかいたらこまめに着替えると清潔度UP。



清潔スタイルでいこう!

健康とキレイを作るには まず身の回りの清潔から



「清潔」は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。できているか振り返ってみましょう。