



令和5年 11月号  
鳥取緑風高等学校保健室

《インフルエンザ警報発令中》  
手洗い・換気等の感染予防対策を行い、  
症状があった場合は早めに医療機関を  
受診しましょう。

## 😊 おし歯を予防しよう 😊

11月8日はいい歯の日です。おし歯は、放置していると確実に進行します!!!

今は無症状でも、早めに治療をしましょう。おし歯のない人も、未来の自分のために、よく噛める丈夫な歯を1本でも多く残すことができるよう定期的に歯科健診（検診）を受けましょう。

お口の健康が全身の健康につながります。  
健康はお金で買えません!!!



## 😊 ライフスタイル調査の結果 😊

自分自身の生活習慣を振り返ってもらうため、第2回ライフスタイル調査を行いました。

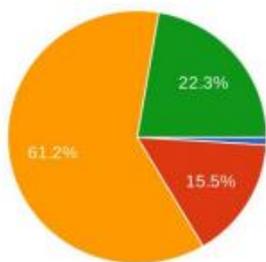
「いい歯の日」に関連して「歯と口の健康」に関する結果をお知らせします。その他の結果は生徒玄関に順次掲示しますのでぜひ見てください。

### R5 第2回ライフスタイル調査結果（11月）

定時制 103人

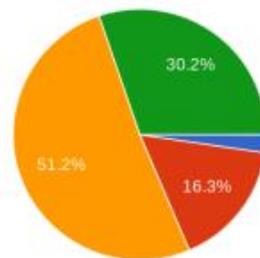
通信制 43人

歯みがきを1日に何回しますか？  
103件の回答

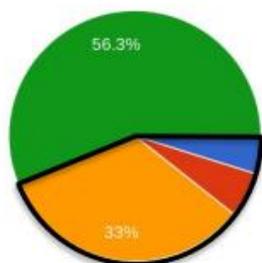


● 0回  
● 1回  
● 2回  
● 3回、それ以上

43件の回答

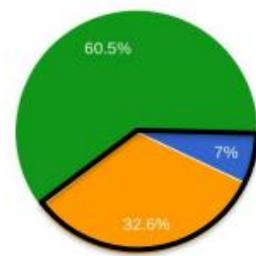


歯をみがかないで寝ることがありますか？（歯みがきしたあとに飲食をしてそのまま寝てしまうことを含みます）  
103件の回答



● 週5日以上ある  
● 週3、4日くらいある  
● 週1、2日くらいある  
● ない

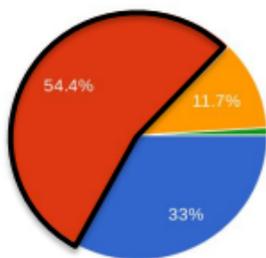
43件の回答



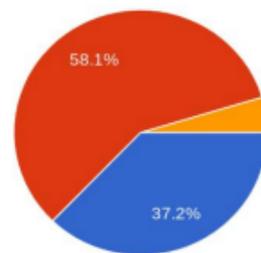
おし歯の原因になります！

4月以降、歯医者さんで治療や定期ケアをしましたか？  
103件の回答

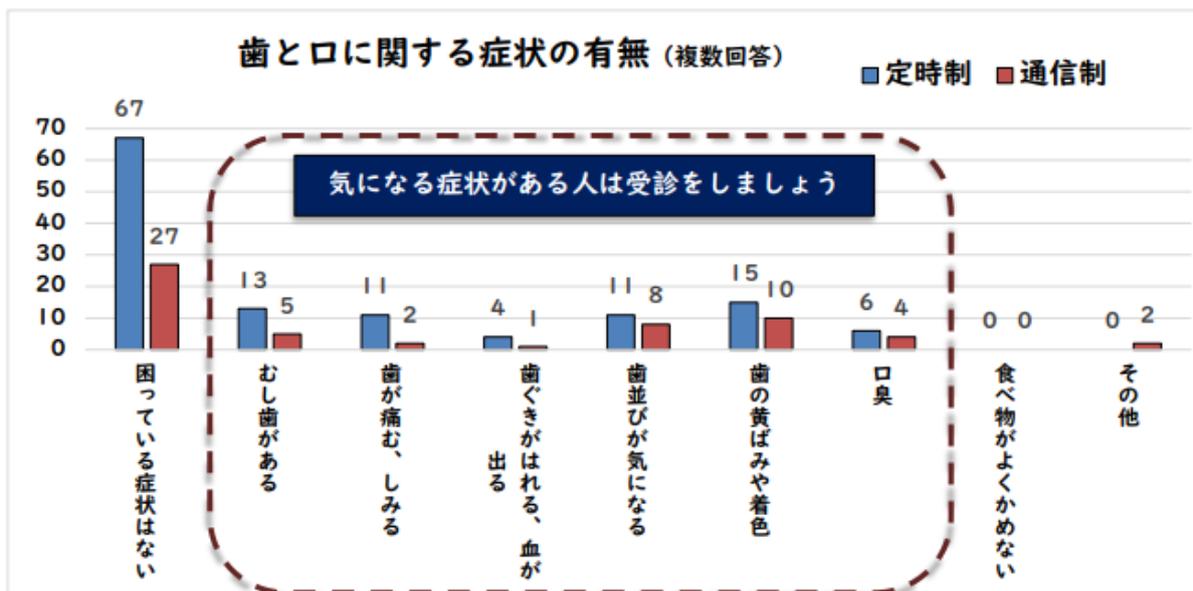
43件の回答



● した・している  
● していない  
● これからする予定  
● 忘れた



治療が完了したら報告書の提出をお願いします！  
現在の治療率は16%です



## 😊 11月の緑チャレ12 😊

11月の緑チャレ12は「学習に集中して取り組もう！」「自分に優しく！心と体を労ろう」です。  
定時制は月末に中間考査があります。日々の授業やスクーリングを大切に、学校や家庭での学習に一生懸命取り組みましょう。

また、後期がはじまり疲れが出てくる時期でもあります。心身の健康に留意しましょう。先生方おすすめのリラックス方法を生徒玄関に掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

日々の授業やスクーリングに集中!!

11月の月間目標

定時制は中間考査があります。学校や家庭での  
**学習に集中して取り組もう!**



緑風祭後は中間考査に向け **学習計画を立て** 範囲を **総復習** しよう!

心と体の  
セルフケア月間

11月の緑チャレ

いつも  
ありがとう

「自分に優しく！心と体を労ろう」

り

リラックス法  
を見つける

よ

よく寝る  
よく食べて

く

を誰かに話す  
苦しい気持ち

ふ

負の感情をラ  
ベリングする

う

運動して体を  
動かす