

# ほけんだより 11月

令和5年11月 西神吉小学校 保健室



11月23日は勤労感謝の日です。西神吉小学校では音楽会が予定されていますね。音楽会の日には体調をくずし休まないといけなくなるのはとても残念なことですね。気温も下がり、空気も乾燥してきますので、水分補給や保温などに気をつけて、元気に過ごしていきましょう。

## ほけんの 11月の予定

●2日(木) 就学時健康診断

●後日決定 1~6年 体重測定

- ・爪を切ってきてきましょう。
- ・体操服を忘れず持ってきてきましょう。

## 感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための  
キホンを確認!

### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



## 11月8日はいい歯の日



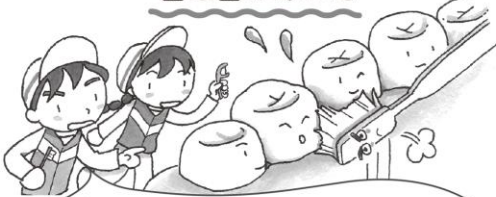
みがき残しはないかな?

## 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こまめに動かすのがポイントだよ

### 1 みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### 1 みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### 1 みがき残しやすいところ ③

#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていないにみがこう。

### 1 みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## 虫歯

### 虫歯は感染する?

虫歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。口の中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

そのため、虫歯のある人とな人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動すること



があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらずに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。

