

ほけんだより



半田市立岩滑小学校
令和6年度11月号

11月の保健目標 **は** 歯みがきをしっかりしよう

11月8日は「いい歯の日」です。9月に歯医者さんや歯科衛生士さんから教えてもらった歯みがきの方法を継続できていますか？高学年に行った事後アンケートに「鏡を見て歯みがきするようになった。」「えんぴつ持ちでみがくようになった。」「歯だけじゃなく、歯肉も意識してみがくようになった。」などよい変化を書いている子がたくさんいました。歯みがきはこの先の人生もずっと続きます。いつまでも歯を大切にできるとよいですね。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

歯科検診で「要受診」のお便りをもらった人で、まだ歯医者さんに行けていない人は、早めに歯医者さんに行くようにしましょう。治療後は学校に用紙を提出してください。

「かんせんしょう」を予防しよう

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸かぜなど「感染症」が広がりやすくなります。みんなで「感染症」を予防するためにも次のことに気をつけましょう。

てあう 手洗い

こまめに手を洗って、手の汚れを落としましょう。外から戻ってきたとき、食事の前、トイレの後など石けんを使って、ていねいに洗いましょう。



せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手は使わないで、肘の内側で鼻や口をおおうようにしましょう。



へや かんき 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。窓は対角線上に2箇所開けておき、新鮮な空気が部屋を流れるようにしましょう。



きそくたて 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

×「かぜ」のクイズ×

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？正しいと思う番号を選んでね。※1つとはかぎりません。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化によいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲み物を飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。