

ほけんだより



平成30年11月5日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第8号

紅葉もあざやかに色づき、朝の冷え込みも厳しくなってきました。

1日の気温の寒暖差が大きくなると、疲れもたまりやすく、体がだるくなったり、体調がくずれたりします。かぜに負けない体づくりのために、体を動かし、しっかり寝て、元気に登校しましょう。

11月の保健目標 「丈夫な体をつくろう」

日に日に寒さが増してきます。この時期にはやるのが、かぜやインフルエンザです。特にインフルエンザは、急激な高熱、頭痛や関節痛などの症状がでて、とてもつらい感染症です。体調をしっかり管理して、冷たい北風に負けない元気な体をつくりましょう。

栄養と休養を十分にとろう



3食しっかり食べて、夜は早めに寝るようにしましょう。

手洗い・うがいをしよう



外出後、トイレ後、食事前、遊んだ後は必ず行いましょう。

インフルエンザ予防接種について

予防接種は、接種2週間後～5か月間効果がみられます。毎年12月中旬ごろから流行し始めるので、11月中に接種するとよいです。予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかったとしても、症状が重くなるのを防ぐことができます。

*接種は副反応が出ることもあるので、接種を希望する際は医師と相談してください。



11月8日(木)は、いい歯の日です



歯を失う、ほとんどの理由は、むし歯と歯周病です。どちらも主な原因は、プラーク(歯垢)です。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯にピッタリついたプラークを落とすことが、いつまでもきれいな『いい歯』を保つ方法です。次の点を心がけて、8020を目指そう!

食べたらすぐみがこう



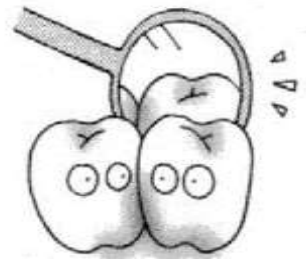
食後3分以内に、3分以上みがきましょう。

毛先のそろった、きれいな歯ブラシを使おう



毛先が広がっていると、きれいな歯ブラシでみがいたときと比べて60%しかプラークを落とすことができません。

みがき残しやすいところに気を付けて



とくに「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯のみぞ」「歯の裏側」です。

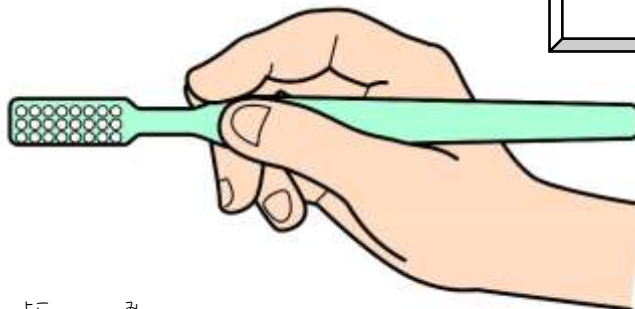
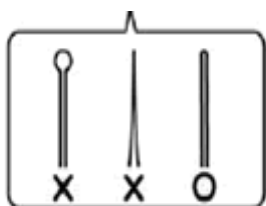
デンタルフロスや歯間ブラシも使ってみよう



歯と歯の間のプラークは、歯ブラシだけでは60%しか取り除くことができないけれど、歯ブラシと併せて、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと90%近くプラークを取り除くことができます。

歯ブラシのえらび方

毛先がごく細のものや、丸いものでないもの



横から見てまっすぐの、ストレートカットのもの



1か月に一度交換し、清潔な歯ブラシを使おう。

毛の幅は、人差し指の第一関節より小さめのもの

