

ほけんだより

令和5年11月 No.7 太白台小学校保健室

11月 ほけんもくひょう しせい^{ただ}を正しくしよう

朝晩が冷えこむ季節になりました。かぜやインフルエンザが流行っています。一人一人が感染予防をして、うつらない、うつさないように気をつけましょう。



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！

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。



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。



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。



かぜ症状がある人は、まわりの人にうつさないよう、マスクをつけましょう！



しせいチェック！！ ～こんなしせい^しせ^せい^いをしていませんか？～

 ふねがた船こぎ型	 ちかがた近づき型	 かたがた肩さがり型	 ねせがたねこ背型	 ほおづえがたほおづえ型	 そりがたそり返り型
--------------	--------------	---------------	--------------	-----------------	---------------

しせいが悪いと体の不調だけではなく、集中力が低下するなど学習にも影響が出てきます。チェックがついた人は要注意！今から、よいしせいを心がけましょう。

よいしせい「グー・ピタ・ピン」

おなかとせなかは「グー」
一個分あける

あしのうらは「ピタ」
ゆかにつける



- ◎スタイルが保たれる。カッコいい！
- ◎つかれにくい体になる。
- ◎内臓の働きがよくなる。
- ◎歯並びが悪くなるのをふせく。
- ◎目にやさしい。視力低下をふせぐ。
- ◎集中力がアップ！勉強がはかどる。
- ◎心がげんきになる。

がつ か は ひ
11月8日はいい歯の日

は
歯をきれいにみがけているかな？

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。

② **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。

③ **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度にあてていねいにみがこう。

④ **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。

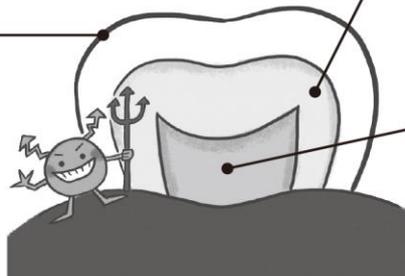
ば ちりょうじょうきょう がつまつげんざい
むし歯の治療状況 (10月末現在)

むし歯があった人 **55**人中 **45**人 (82%) の治療が終わりました。

残り **10**人です。むし歯がひどくなる前に治療しましょう！

ば **気づかないうちに...**
虫歯 はどこまで **進**んでいる？

エナメル質
とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまっても、ここでは痛みはまだありません。



象牙質
虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄
歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。