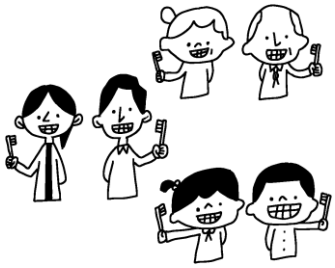
11 月 8 日はいい歯の日です。この機会にもう一度自分の歯の健康について考えてみましょう。

８０２０運動を知っていますか？

80歳になっても自分の歯を 20本保とうという運動です。年をとっても 20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。

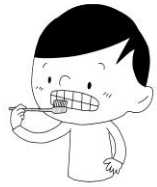
歯を大切にして、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょう。



保 護 者 の 方 へ

今年度は 10 月に歯科検診が行われました。10 月の歯科検診の結果を、先日配布しましたがご覧になりましたでしょうか。検診結果で、治療が必要と診断されて、まだ治療を行っていない方は、ぜひ治療していただきますようよろしくお願いします。なお、治療が完了していて、まだ治療報告表を提出していない場合は、担任または保健室名渡山まで提出お願いします。紛失や相談等もご連絡ください。

むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように歯をみがく

ダラダラとあまいものを食べない

歯ごたえのあるものをよくかんで食べる

栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる

定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも
- 規則正しい生活をする
- 自分に合った歯ブラシを使う

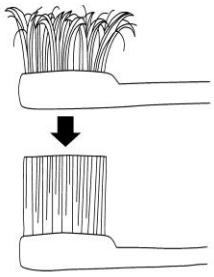
など

みんなのハブラシはどうかな？

毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

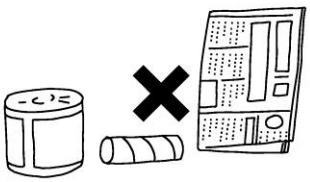
歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



11月10日は「トイレの日」～トイレのマナーを覚えよう～

使用後はレバーやボタンを必ず手でおして水を流しましょう。

トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使い過ぎないようにしましょう。

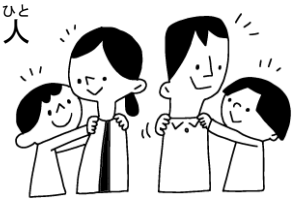


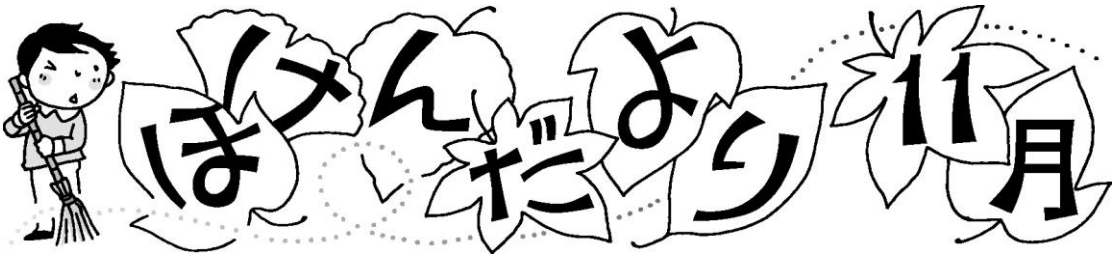
トイレットペーパー以外のものをトイレに流してはいけません。

トイレの後は、手を洗って、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」

勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。」とされています。みなさんが毎日ごはんを食べたり、勉強したり、遊んだり、買い物をしたりできるのも、いろいろな人が働いてくれているからできる事なのです。感謝するとともに、将来、自分はどのように人の役に立ていくのかを考えてみるのもいいかもしれませんね。





伊江小学校
NO. 9

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感しますね。体が寒さに慣れていないこの時期は体調をくずしやすい時期です。健康を守りながら楽しく学校生活を送れるようにしていきましょう！

11月の保健目標

薄着の習慣を身につけよう

～かぜ・インフルエンザのよぼう～

これからの季節、日によって暑かったり寒かったり温度の変化が激しくなってきます。重ね着をすると、脱いだり着たりできるので、体温調節が楽にできますよ。また活動しやすい服を日頃から心がけ、元気な毎日をおくりましょう！

じょうずな重ね着であたたかく過ごそう

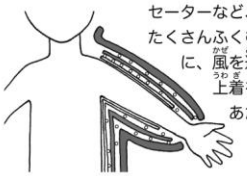
●下着は必ず着る

厚着をするよりも、うすくてもあたたかい下着を着ましょう。

寒い日には、腹巻きもおすすめ！

●空気の層をつくる

服と服の間に空気の層をつくって、あたたかい空気が逃げないようにしましょう。



セーターなど、空気をたくさんふくむ服の上に、風を通さない上着を着るとあたたかい

●足元が冷えないようにする

暖房をつけていても、あたたかい空気は上にいって、足元は冷えやすくなります。厚手のくつ下をはいたり、ひざかけをつかったりして、足元をあたためるようにしましょう。

かぜ・インフルエンザに まけないぞ！

これから冬に季節が変わりゆくにつれて、また、かぜやインフルエンザが流行る季節になります。ウイルスを体の中に入れないように手洗い・うがい、換気などこまめに行うことが大切です。引き続き、ご家庭でも対策をお願いします。

かぜやインフルエンザを予防するには

十分な睡眠

早めに寝て、十分に体を休めましょう。

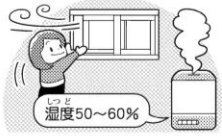
十分な栄養

なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

うがい・手洗い

うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける

インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

部屋を加湿するときは…

空気がかんそうするとインフルエンザになりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）に保つことが予防に効果的です。

せきエチケットをまもろう！

かぜやインフルエンザにかかると、せきやくしゃみが出ます。
せきやくしゃみで飛びちるしぶきの中には、かぜやインフルエンザを起こすウイルスがたくさんふくまれています。まわりの人にうつさないためにも、ウイルスをふくむしぶきが飛びちらないようにするのが“せきエチケット”です。

1．せきやくしゃみが出るときはマスクをつけよう

2．マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいましょう。

3．鼻をかんだティッシュなどは、すぐにゴミ箱に捨てましょう

4．せきやくしゃみのしぶきが手についたら、すぐに手を洗おう