

# ほけんだより 11月

R3.11.19(金)  
伊江小学校  
保健室

## 季節の変わり目… 感染症に注意！！ (インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナなど)

少しずつ肌寒い日が増え、冬が近づいているなど感じる今日この頃ですね。冬になるとインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。そして、新型コロナウイルスもまだまだ油断できないところです。

これらの病気にかからないためには、「手洗い・マスク」・「予防接種」・「三密を避ける」などの感染症対策はもちろん大事ですが、「ウイルスをやっつける体づくり」を特に頑張ってもらいたいと思います。

学習発表会や修学旅行・社会見学・遠足などの大事な行事を元気な状態で迎えるために、感染症対策をがんばっていきましょう♪



からだをきたえて  
元気に過ごそう！

き そくたしい生活



「早寝早起き朝ごはん」

た いりよくをつける



てくてく登校が  
おすすめ！

え いようをとる



て あらいをする



手洗いで  
ウイルスや菌を  
洗い流す！！

清潔なハンカチを持ち歩き、  
手洗い後にふきましょう。

## 11月8日はいい歯の日



11月8日(月)、学校歯科医の池口先生による  
イハの日歯科講話がありました

毎年11月～12月頃に学校歯科医によるブラッシング指導を行っています。今年度は新型コロナウイルス感染症の予防・警戒の為、リモートで歯と口の健康についてお話をしてもらいました。

### 歯科講話の内容

- ★ マスク生活によって口呼吸をする人が増えている。口呼吸は口臭・むし歯の原因になる。
- ★ むし歯はどうやってできるのか。
- ★ 歯ブラシの仕方について。鉛筆もちで優しくみがく(ゴシゴシと力を入れない)。歯の形に合わせた磨き方について。
- ★ 自分に合った歯ブラシの選び方について。ブラシ部分の大きさは前歯横2本分の大きさの歯ブラシを選ぶ。



来年はコロナがおさまって、例年通りのブラッシング指導ができますように…