



ほけんだより

11月号

保健目標:姿勢を正しくしよう、かぜを予防しよう

朝夕の寒さも増し、風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄に色づいて、耳をすませば冬の足音が聞こえてくるようです。

風邪をひかないように、楽しく体を動かし、規則正しい生活リズムで過ごせるよう、声掛けの継続をお願いいたします。



インフルエンザ・かぜの予防対策をお願いいたします！

インフルエンザになってしまった場合は…

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日経過するまで 出席停止となります。

出席停止の期間は欠席扱いにはなりませんので、元気になるまでよく休んでください。

例えば発熱した日を1日目とすると…

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発症	 	 解熱	 1日目	 2日目	 	 登校OK	
 発症	 	 	 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK	
 発症	 	 	 	 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK

《インフルエンザ・かぜを予防するために》

①手洗い・うがいをきちんとしよう！

→特に外から帰ってきたとき、食事の前など気を付けてみましょう

②バランスのとれた食事を意識しよう！

→ビタミン類の多い野菜や果物をたくさん摂れるといいですね

③咳やくしゃみ、のどの痛みなど症状がある場合にはマスクをしよう！

→周りの人にうつさない、自分の鼻やのどをいたわることにもつながります



11月8日は「いい歯の日」です！

歯みがきのポイントの参考にしてください。仕上げみがきを卒業した子も小学生のうちにはみがき残しも多いので、ぜひこの機会に歯みがきチェックをしてみませんか。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきぜみに動かすのがポイントだよ

！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。

！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。

！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毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

！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。