ほけんだより　11月

令和6年　11月8日
大道小学校　保健室

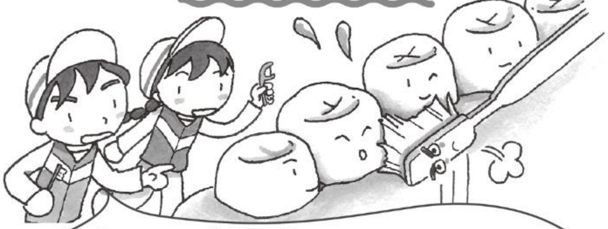
歯科検診から、5ヶ月が経ちました。歯の治療はすみましたか？むし歯は、歯科医に治療してもらわない限り、自然に治ることはありません。痛くなってからでは遅いので、早いうちに治療してもらいましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。この機会に、歯の健康について考えてみましょう。

保健室前の、掲示物コーナーに、6年間むし歯ゼロの児童を紹介しています。むし歯を作らないために気をつけていることや、意識していることは何かなども書かれているので、ぜひ、見てください👀

歯みがきパトロール隊

みがき残しやすいところ ①
歯と歯のあいだ

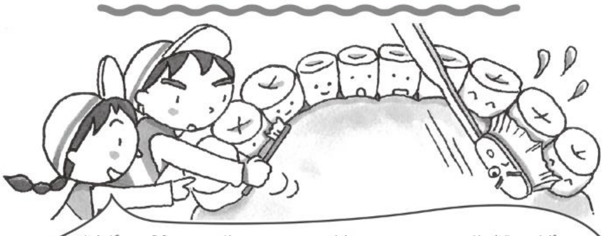


歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

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。

風邪をひきやすい季節になりました

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ

換気をしないと…

二酸化炭素が増える

人は１日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

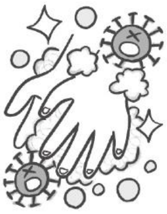
新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

感染症に注意しましょう

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。

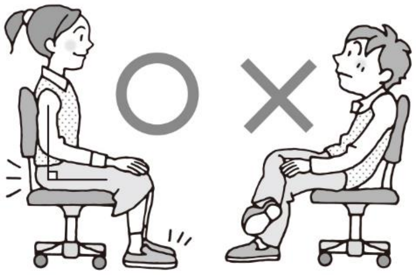
体調確認

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。

空気を入れかえよう

１１月のほけん目標：良い姿勢で健康にすごそう！！

正しい姿勢で座っているかな？



- ☑ 背筋が伸びている
- ☑ 足と背中が90度になっている
- ☑ 両足が床についている
- ☑ イスに深く腰をかけている

良い姿勢をしていると・・・

★**代謝が上がる**

→疲れがたまりにくくなる。

★**集中力アップ**

→脳に十分に酸素が届く。