

ほけんだより 11月



寝屋川市立和光小学校

感染症 注意報

これから寒くなると、感染症がやりやすくなります。うつらない、うつさないための基本をもう一度確認して！

手洗い

つめ、親指、指の間、手首など、せっけんをつけて、ていねいに洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみのときは、腕やハンカチで飛沫をガードしよう。



体調確認

熱、咳など症状のあるときは無理せず休もう。



インフルエンザにかかる人がふえています・・・



夜発熱したが朝は平熱だったから等、解熱後すぐの登校はひかえてください。熱が本当に下がっていないこともあり、本人の体調も心配ですし、登校により他の人へ感染を広げることになりかねません。(登校後の早退、また後で検査を受けられインフルエンザなどが判明するケースがあります。) ご協力よろしくお願ひします。

接触感染



接触感染とは・・・感染者にふれた、またはウイルスのついたものにさわったことで⇒主に手を介して、体の中にウイルスが入って感染！

手洗いで

意識して予防しよう

- ▶外から帰ったとき
- ▶食事やおやつの前
- ▶他の人がさわるものに触れたとき

かぜひいたかも・・・早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

しせいをチェックしてみよう！



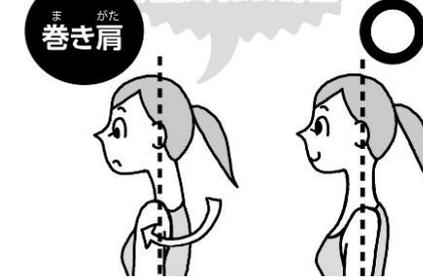
- ①両足のかかとを壁につけ、つま先をそろえて自然に立ちます。
- ②まっすぐ前をみて右の目の5つの場所をチェックします。

- 頭 後頭部が壁につく
- 背中 肩甲骨が壁につく
- 腰 手のひら1枚分くらいのすきま ※すきまが広すぎるのは「そり腰」かも
- お尻 壁につく
- かかと 壁につく

その姿勢 肩、背中、首が痛くなったり、内臓が圧迫されてうまく働けません。からだの中は大丈夫？

巻き肩になっていませんか？

肩が前に出て、内側に丸まった状態



長時間スマホやパソコンを使ったり、横向きで寝たりするとなりやすいです。

まちがいさかし まちがいは7つあるよ。こたえはいつもどおり、保健室前に！





歯を大切にしよう



いい歯のために

食べたあとは必ず歯をみがく

毛先の広がった歯ブラシは新しいものと交換する

検診でお知らせをもらっていたり、気になることがあるときは歯医者さんへ!

軽い力でこまかくみがく。(強い力でゴシゴシはダメ!)

やくそく 約束してほしいこと

① みがか残しやすいところ 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。届かないところはデンタルフロスで!

① みがか残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯茎の間の汚れは、歯周病のもと。歯ブラシを45度の角度であてて!

① みがか残しやすいところ 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して届かせよう。奥歯の溝もていねいにみがこう!

① みがか残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏はかきだすように、上の前歯の裏は、歯ブラシをたてにして!

ブラッシング

力の入れすぎに注意!

歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は?

- 20本
- 24本
- 28本

A. ③ 28本

こどもの歯が全部そろると20本。大人の歯は28本。ただし、人によって少し違います。

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- 虫歯
- 歯周病
- ケガ

A. ② 歯周病

歯周病(歯茎の病気)が進むと歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。

Q. 虫歯になりやすいのは?

- 奥歯の溝
- 歯と歯の間
- 歯ぐきと歯の境目

A. 全部

むしばになりやすいのは、たべかすがつきやすく取りにくいところ。そこを意識してみがこう!

Q. 歯の定期健診の頻度は?

- 3カ月に1回
- 1年に1回
- 3年に1回

A. ① 3カ月に1回

年に1回ではむしばや歯周病が進んでしまうかも。こまめにみてもらうのをすすめします。

