

ほけん だより 11月

令和5年
11月7日
千里丘小
保健室

朝晩の空気が冷たくなり、少しずつ冬の気配を感じるようになりました。寒くなると外に出にくくなるので、これくらいの時期からしっかり外で遊んで、だんだん寒さに体を慣らすことが大切です。熱や風邪症状で休んでいる人も増えています。咳などの症状がある人はマスクをしてきましょう。また、予備のマスクも持ってきてくださいね☆

せきやくしゃみで ウイルスが飛ぶ距離はどのくらい？

だいたい1～2メートルくらいといわれています。
いま、あなたから2メートル以内のところに、何人いますか？
何も対策をとっていないと、ウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。

意外と見落としがち?! 接触感染

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

↓

体の中に入りこんで感染

目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識にさわっているかも…

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

11月8日はいい歯の日

11月8日は『118』が『イイハ』と読めるため、『いい歯の白』です。皆さんは毎日丁寧に歯みがきができていますか？歯みがきは力を入れてゴシゴシするのではなく、すみずみまで忘れずにみがくことが大切です。一本一本を意識して、全部の歯の周りや上を全て歯みがきでやさしくこすりましょう。歯の間はデンタルフロスを使うとさらにきれいになりますよ♪

歯みがきパトロール隊

みがき残しはないかな？

軽い力で、こきざ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度であ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。

1年生に色覚検査の希望調査用紙を配付しています。希望者には校内で検査を行い(11月中)、スクリーニング結果を個人懇談のときにお渡しする予定です。