

ほけんだより

高篠小学校
保健室
NO. 8
令和5年11月 1日

インフルエンザが流行しています

例年より早く全国的にインフルエンザが流行しています。高篠小学校でも学級閉鎖や学年閉鎖が行われている等注意が必要な状況が続いています。これから寒くなるにつれて、空気が乾燥し、より感染症にかかりやすくなる季節に入ります。基本的感染対策をしっかり行い、感染症にかかりにくい身体作りをしていきましょう。

インフルエンザを予防のために！

手あらいをしっかりとしよう

手あらいの正しい手順

- ① 手全体を水でぬらす
- ② 石けんをつける
- ③ 手のひらをあらう
- ④ 手のこうをあらう
- ⑤ 指をあいだをあらう
- ⑥ 親指をあらう
- ⑦ 手首をあらう
- ⑧ 水であらいながす
- ⑨ ハンカチでふく



正しい手あらいをして感染症を予防しましょう！
ハンカチも忘れずに☆

11月8日はいい歯の日

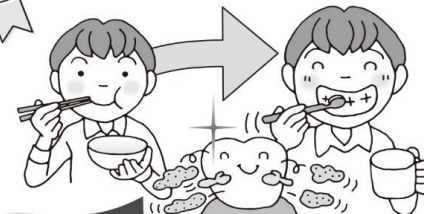
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる！

歯に『いいこと習慣』

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ！ おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

●学校歯科医による歯科保健指導（歯みがき指導）があります。

11月15日（水）2年、4年、6年（1・3・5年は来年行います。）

当日は、歯ブラシ、コップ、赤鉛筆、フェイスタオル、ティッシュなどが
必要となりますので、忘れ物のないようにご協力をお願いします。