

ほけんだより 11月

平成 29 年 11 月 2 日
 昭島市立 共成 小学校
 校長 石井 世津子
 保健室
 1~3 年生用

日が落ちるのが早くなり、冬の足音が近付いてきているのを感じますね。
 まだ寒さに体が慣れていないこの時期、背中がネコのように丸くなっている
 人はいませんか？寒いと感じたら、もう一枚、上着をはおったり、マフラーを
 まいて寒さ対策を！寒い日でも、ピンとのびた背中がステキですよ。



11月10日は いいトイレの日



4Kで ピカピカトイレに

学校のトイレは、おうちのトイレとちがって、
 たくさんの方が使います。一人の「ま、いいか」
 についたよごれがつみ重なると、きたなくて、
 くさいトイレになってしまいます。
 一人ひとりが4Kを心がけると、ピカピカトイレに！

きれい KIREI



よごれたら、ふき取る

くさくない KUSAKUNAI

流しわすれてないかチェック



きもちいい KIMOTIII

紙の切れはしも残さずひろう



きづかい KIDUKAI

紙がなくなったら新しいものにかえる



クイズ 南極と教室、カゼが流行りやすいのはどっち？



「もちろん南極！」

と言いたいところですが、正解は教室です。

なぜかと言うと、カゼのウイルスは人の体の中で増えていくので、人が多い場所のほうが流行りやすいのです。南極と比べると、教室には人がたくさん、一人がカゼをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。

教室でカゼをはやらせないために大切なのは一人一人が気を付けること。手洗いうがい・こまめな換気・

せきが出るときはマスク

をするなど、できることはたくさんありますよ。



手洗い、洗い残しが多いのは？



てくび
手首



つめの間
あいだ



ゆびの間
あいだ



みなさんは洗い残しが
 多いところもしっかりと
 洗えていますか？
 手洗いはせっけんを
 あわ立ててすみずみまで
 ていねいに！！



しほけんだより 11月

平成 29 年 11 月 2 日
昭島市立共成小学校
校長 石井 世津子
保健室
4~6 年生用

紅葉が美しい季節ですね。昭和記念公園のイチョウの木も今月が見頃のピークとなるようです。紅葉は、明け方の気温が6~7℃くらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいとあざやかになります。この時期は体調もくずしやすいので、衣服などで上手に調節し、体調を整えましょう。



よぼうせっしゅ 予防接種って何だろう？

人間の体には、一度体に入ってきた病原体を覚えておいて、次に同じものが入ってきたときに病気にかからなくしたり、軽い症状ですませたりする仕組みがあります。

この仕組みを利用して、あらかじめ毒性を弱くしたりなくしたりした病原体を体に入れて、病気に対する抵抗を強めておくことを「予防接種」といいます。



◎インフルエンザ予防接種、効果はどのくらい続く？

→接種をした日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

◎いつ頃打てばいい？

→だいたい12~3月にインフルエンザは流行し、ピークは1~2月となります。効果が出てくる期間もふくめ、12月中旬までに打っておくのがいいと思います。



今からインフルエンザの予防接種スケジュールを決めて、インフルエンザにかかりにくい体を手に入れよう！！



11月10日は“トイレの日”

トイレは多くの人が使うものです。マナーを守って、だれでも気持ちよく使えるトイレにしましょう。



- ・よごれているところがないか確かめてから出ましょう。よごれていたらきれいにふいておきましょう。
- ・用をすませたあとはしっかりと水を流しましょう。きちんと流れているか確認してください。
- ・トイレットペーパーがなくなったら新しいものにかえておきましょう。次に使う人のことを考える気づかいを。

おうちの方と一緒に読みましょう

インフルエンザ対策と言えば？うがい・手洗いがすぐに思い浮かぶでしょうか。実は、歯みがきも有効な対策の1つであるというのを知っていますか？

インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯磨きでしっかり取り除けば、感染しにくくなるというのです。

大人は意識してインフルエンザの予防のために歯磨きを行うことができますが、子供はなかなかそうはいきません。正しい歯磨き方法をしっかり教え、歯磨きが終わったら、大人がきちんとチェックしてあげることが大切です。

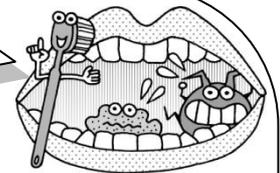
歯磨きは、インフルエンザ予防だけでなく日常的にもとても大切なことですので日課として考えていきましょう。(↓↓お子さんと一緒にセルフチェックしてみてください↓↓)



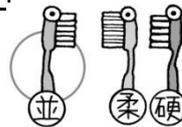
その方法で大丈夫??

歯磨き セルフチェック

11/8はいい歯の日
あなたの歯磨きレベル
を確認しよう!



- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- 歯ブラシは1カ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯磨きをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しく磨いている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本を丁寧に磨いている
- 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、磨き方に気を付けている
- 磨く場所の順場を決めている
- 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- 定期的に歯医者さんで歯の状態や歯磨きの方法についてアドバイスをもらっている



※硬かったり柔らかかったりすると力加減が難しい



いくつ
ついた?
が

あなたの歯磨きレベルは...

9~10個

★★★★★

その調子!ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手に磨いてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアをしてもらえばバッチリ。



6~8個

★★★★☆

磨き残しはないですか?鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、丁寧に磨きましょう。



3~5個

★★★☆☆

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って優しく歯に当て小刻みに動かします。磨く場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。



0~2個

★★★★☆

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯磨きを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯磨きは特に入念に!!

