



平成29年11月8日 昭島市立中神小学校 保健室 内山 菜摘

11月に入り朝晩の気温差が大きく、だんだんと寒くなってきました。この時季は体調を崩したり、カゼをひく人が増える時季です。また、乾燥によりのどに違和感や痛みを感じることもあります。

手洗い・うがいをしっかり行い、一人一人がカゼをひかないように気を付けて過ごしましょう。

くちもと
〇元をおさえて



せきやくしやみを
するときには

☆カゼに注意しましょう☆

1日の寒暖差の多い11月。気温の変化についていくために、身体はとても疲れています。のどや頭が痛い・寒気がするなど、いつもと違うと感じたら、早めに休むようにしましょう。これから、カゼやインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。中神小でも、カゼの症状でお休みしている人が増えてきています。自分の身体からのサインを見逃すことのないようにして、しっかりと予防をしましょう。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？

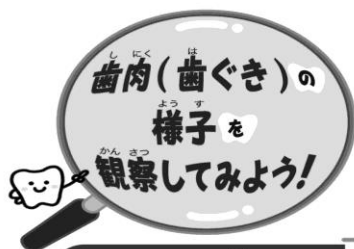
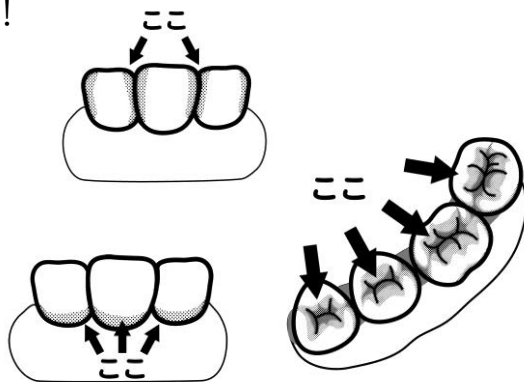
<p>●すききらいしないで何でも食べる</p>	<p>●夜ふかししないで早ね早おきをする</p>	<p>●ゴロゴロしないで運動をする</p>
<p>●手洗い・うがいをしっかりやる</p>	<p>●こまめに部屋の空気を入れかえる</p>	<p>ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！</p>

☆11月8日は「いい歯の日」です☆

11月8日は「118(いいは)」で「いい歯の日」です。清潔で健康ないい歯でいるためには、毎日・毎食後の「いい歯みがき」がかかせません！歯を失う最大の理由は虫歯と歯周病です。この原因となる歯垢(プラーク)をしっかりと落とし、ずっと清潔で健康ないい歯を保ちましょう！

〔みがき残しやすい場所〕

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯並びが不規則な箇所(重なり・段差)
- 抜けた歯のまわり



	健康な歯肉	歯肉炎
色は？	うすいピンク	赤、赤むらさき
見た感じは？	ひきしまっている	はれて丸くなっている
さわった感じは？	かたい	ブヨブヨしている
出血は？	しない	歯みがきなどでする

保護者の方へ 歯の仕上げみがきについて

仕上げみがきと聞くと、幼児をイメージされる方も多いかと思いますが。しかし実際には、一人できちんと歯をみがくのは小学校低学年～中学年頃まで難しいとも言われています。まず、お子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね！」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どものむし歯数が順調に減る一方、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口の新たな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

