

# げんきもりもり

平成30年 11月12日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

11月のめあて

外で元気に運動  
しよう

11月に入り、朝晩の冷えこみがきびしくなってきました。風邪やインフルエンザにならずに冬を過ごすように、体調を整えましょう。

## ウイルスくんはこんな人が大好き



くしゃみやせきを、  
手でおさえない子



手を洗わない子



まどを閉め切った部屋にいる子

ウイルスくんからきられるために  
(病気にならないために)

人が集まる所によく行く子

夜ふかしをする子

### ①せきエチケット

- せきが出る人はマスクをつける。
- 服の内側で、鼻と口をおさえる。
- 人がいない方をむいて、手で鼻と口をおさえる。  
→手で受け止めた時は、せっけんで手をあらいましょう。



### ②こまめに手をあらう

- ごはんやおやつを食べる前、
- 外から帰ってきた時、
- トイレから出た後にせっけんで手をあらいましょう。



### ③空気を入れかえる

- 1時間おきを目安にして、教室や部屋の空気を入れかえましょう。



### ④運動と早ね・早起きをする

- 寒くなってきましたが運動をして、早ね早起きを守り、風邪をひきにくいじょうぶな体をつくりましょう。



# 11月8日に1・3・5年生が歯科指導を受けました！

舞鶴市の保健センターから歯科衛生士さんに来ていただき、歯に関するお話(1年生「むし歯の原因・6歳臼歯について」、3年生「かむことの大切さ、歯並びにあった歯磨きの仕方について」、5年生「歯肉炎の原因と予防について」とブラッシング指導をしていただきました。保護者の皆様には、準備物の用意をお世話になり、ありがとうございました。

1年生



おやつは量を決めて、ジュースではなく、水やお茶と一緒に食べましょう。食べた後は水でうがいをしたり、歯をみがいたりしましょう。



お歯(6歳臼歯)が生えてきたら、歯ブラシを横むきにして、歯みがきをしましょう。



よくかんで食べると、だ液がたくさんでて、歯のよごれを洗い流し、むし歯になりにくいです。



3年生



5年生



歯肉炎は、歯肉(はぐき)が赤く腫れ、歯磨きをしている時に血がでてしまう状態のことを言います。歯肉炎をほうっておくと、歯が抜けてしまうこともあります。歯を磨くときに、歯と歯肉の間に歯ブラシをあてて磨きましょう。



歯ブラシの交かんの目安は、歯ぶらしを後ろから見て、毛先が見えたら、新しいものに替えましょう。

