

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和6年11月8日 No.7



11月に入り、かぜをひいて学校をお休みする人が増えてきています。まだ半そでで元気に過ごしている人が何人かいますが、あまり無理をしすぎず、その日の体調と天気に合わせて服装を調整してくださいね。本格的な冬に向けて、寒さに負けない元気な体を作しましょう。

歯みがきを見直そう！

4・5年生歯みがき指導の様子

歯ブラシの毛先が広がっている人は、みがく力が強すぎるのかも…！
歯ブラシを後ろから見たときに毛先が見える人は、新しい歯ブラシに交換しましょう。



力加減のポイントは
「桃の皮がずるむけに
ならないくらいの力」
優しく丁寧にみがこう。



子ども用のフッ素入り歯みがき粉を使うといいんだね。



前歯の裏側は歯ブラシを縦にして…
歯によってみがき方を変えます。

スタートとゴールを決めるとみがき残しがなくなります。



フロスは歯みがきがきちんとできる人が使いましょう。

いつも何となく歯みがきをしていたことに気づいた4・5年生。これからは1本ずつ意識してみがきましょう。1・2・3・6年生のみなさんも自分の歯みがきを見直しましょう。

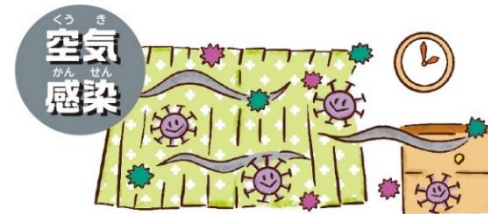
林 歯科医院の 林 先生、小田先生ありがとうございました。

かぜひきさんが増えています！どうしてかぜをひくの？

熱、のどの痛み、頭の痛み、咳、くしゃみ、鼻水、…かぜをひくとしんどいですよね。
かぜの原因になるウイルスは、いったいどこから私たちの体に入ってくるのでしょうか？

①空気から体に入る

☆換気が大切



だから



寒いけれど協力し合おう。

窓を閉め切った部屋の中には、ウイルスがいっぱい！
その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

窓を開けて、部屋の中のウイルスを追い出し、外のきれいな空気に入れ替えましょう。

②咳やくしゃみから体に入る

☆咳エチケットが大切



だから



かぜをひいた人が咳やくしゃみをしたときに、ウイルスが飛びます。それを吸い込むと体に入ってきます。

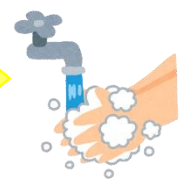
周りにかぜをひいている人がいるときは、自分を守るためにマスクをしましょう。

③手から体に入る

☆こまめな手洗いが大切



だから



トイレの後や、給食の前、外から帰った後は石けんできれいに手を洗いましょう。

たくさんの人が使うドアなどにはウイルスがいます。そこを触った手で口や鼻を触ると体に入ってきます。

手がぬれたままだと、ウイルスがつきやすいので、かならずハンカチでふきましょう。

忘れ物チェックのために
持ってきている人はいませんか？
きれいなハンカチを持ち歩いて、
正しく使いましょう。



ランドセルやお道具箱に
閉じこめられたハンカチ…

何日も洗われていないハンカチ…

