

ほけんだより 11月

令和5年 11月2日
吉舎小学校保健室
No.10

寒さを感じる日が増え、冬の気配を感じる季節になってきました。みなさんは、ポロシャツの下に肌着（シャツ）を着ていますか？肌着は、寒い空気から体を守るとともに、体から出る熱を閉じ込めてくれるといった、冷えから体を守る効果があります。ポロシャツの下には肌着を着て、温かい冬を迎えられるようにしましょう。



10月27日に、歯科健診がありました。金子歯科医院の金子先生に、歯や歯ぐきの様子を見ていただきました。健診の結果は後日配布します。治りようが必要な人は、早めに受診しましょう。

歯科健診では、金子先生が児童の口の中の様子を見ながら、よくアドバイスをしてくださいます。その時のアドバイスや、金子先生から教わったスポーツ選手の歯についての話を紹介します。

～ 歯科健診中 金子先生からのアドバイス ～

歯みがき上手な子には…

歯みがき上手まであと少しの子には…

もっとみがいたら、もっときれいになるよ。今よりもう少し歯みがきの時間を長くしよう。

歯と歯ぐきの境目をみてごらん。白っぽいのが見える？これが歯こう。歯ブラシでみがいて取ろう。



歯と歯ぐきの間に歯ブラシをあてよう！

きれいな歯だね！この歯みがきを続けよう。

～ 「スポーツ選手の歯はきれい！」～

プロのスポーツ選手は、オフシーズンの時に歯医者さんへ行って、歯の治りようやケアをするそうです。

走ったりボールを投げたりするとき、あごの関節に力が入り、歯を食いしばります。歯を食いしばることで、体に力が入り、持っている力を大きく発揮できます。その食いしばる力は、自分の体重以上の力がかかるそうです。しかし、歯に痛みがあったら十分に食いしばることができません。スポーツ選手は、歯が大切であることを知っているため、歯医者さんへ定期的に通い、歯をきれいにしています。



歯に痛みがあると…
うまくかめないから体に力が入らない。
ボールも飛ばない。



これからいろいろなスポーツをされるみなさん、持っている力を最大限に発揮することができるよう、毎日の歯みがきでむし歯や歯周病のない健康な歯をめざしましょう。

感染症 注意報

インフルエンザ注意報

はつれいちゅう 発令中！

例年より早く、広島県でインフルエンザ注意報が発令されています。これからますます寒くなり、空気も乾燥し、カゼをひきやすい時期になります。これから本格的に流行する可能性もあるので、うつらない・うつさないための感染症予防の基本を行っていきましょう。

せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



11月の予定

●11月7、8日 体重測定（全学年）

●11月21日 5校時 薬物乱用防止教室（6学年）