

# ほけんだより 11月

令和5年 11月 広南小学校 保健室

風もだんだん冷たくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。また、寒さになれていないこの時期は、体調をくずしやすくなります。今まで通りの感染症対策を続け、ウイルスに負けない強い体をつくりましょう！

## 11月8日はいい歯の日に歯を大切にしよう

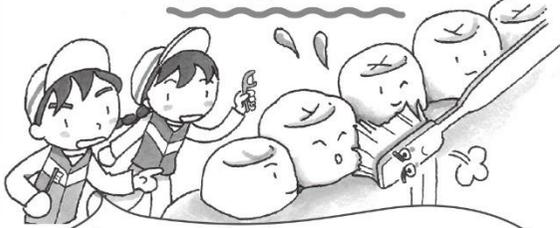
みがき残しはないかな？

### 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

#### ① みがき残しやすいところ ①

##### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

#### ② みがき残しやすいところ ②

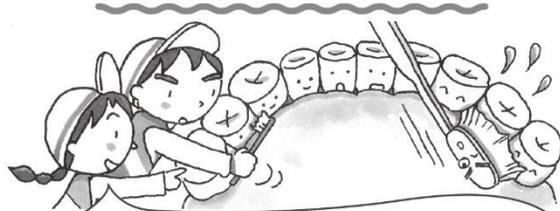
##### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

#### ③ みがき残しやすいところ ③

##### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

#### ④ みがき残しやすいところ ④

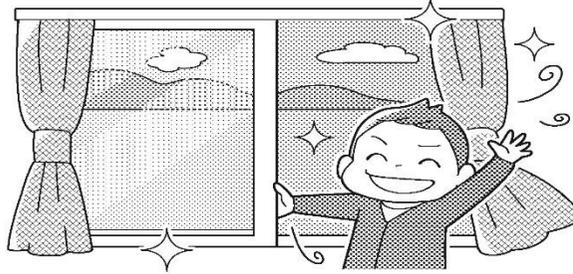
##### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## 11月9日は“換気の日”

換気をしない部屋（教室）には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう。



### 換気をする

- ・ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- ・酸素を取り込むことができる
- ・湿気を取り除くことができる
- ・においがこもらない
- ・室温を調整することができる

## 11月12日は“皮膚の日”

### ① 顔や体を清潔に保とう



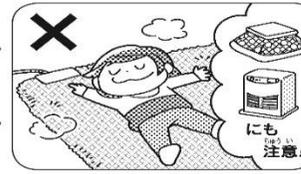
汚れていないように見えても、ほこりや汗、古い角質などで、顔や体は汚れています。そのままにしておくと、にきびができたり肌が荒れたりしてしまいます。入浴時や汗をかいたあとなどは丁寧に洗い、清潔にしておきましょう。

### ② 皮膚の乾燥を防ごう



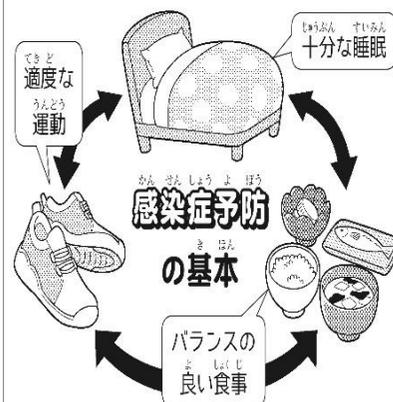
冬は皮膚が乾燥して、突っ張ったりカサカサしたりかゆくなったりするなどの症状が現れます。風呂上がりなどに保湿クリームを塗って乾燥を防ぎましょう（保湿クリームを塗る際は、家の人に成分を確認してもらってからにしましょう）。

### ③ 低温やけどに注意しよう



こたつや電気カーペット、ストーブなどの暖房器具は心地よい温かさですが、長時間使用すると皮膚の深い部分が傷つき、低温やけどを起こします。低温やけどは治るのにかなりの時間がかかったり傷痕が残ったりします。暖房器具を使うときは長時間同じ部分に使用しないように気をつけましょう。

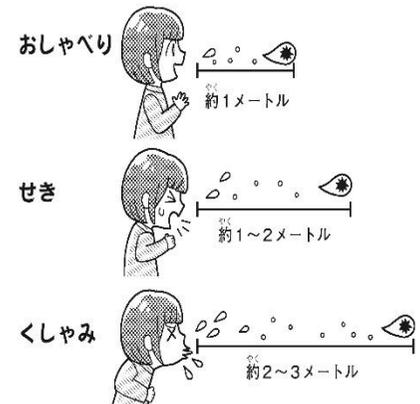
### 感染症の季節です！



11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。栄養や睡眠をしっかりとり、体を動かして、感染症に負けない体をつくりましょう！

### “飛まつ”が飛びよりを 見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



### せきエチケットを 心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。



ティッシュや服のそででおさえる口をおさえる