

No.8

令和5年11月1日
瑞穂小学校 保健室

寝る前の歯みがきは



風が冷たくなってきましたね。冬はもうすぐそこまできています。寒さに体がなれていないため、風邪をひきやすい時期です。こまめに、手洗い・うがいをして予防しましょう。生活習慣をととのえて、ウイルスや菌などに負けない体にすることも大切です。



11月の保健行事



- 1・2日（水・木）5年宿泊学習
- 6日（月）～10日（金）教育相談週間
- 6日（月）体重測定（1・2年生）
- 7日（火）体重測定（3・4年生）
- 8日（水）体重測定（5・6年生）、いい歯の日
- 9日（木）就学時健康診断
- 16・17日（木・金）6年修学旅行

スクールカウンセラー

先生

11月の来校予定 7日（火） 21日（火）

相談したいことがある人は、担任の先生か
保健室の先生にお願いしてください。



めざせパーフェクト！

歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が（ ）であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

- 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。
- ものを食べるとき、よく〔 〕と脳がかっぱつにはたらく。



- 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。
- 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



- 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにいてねいにみがく。



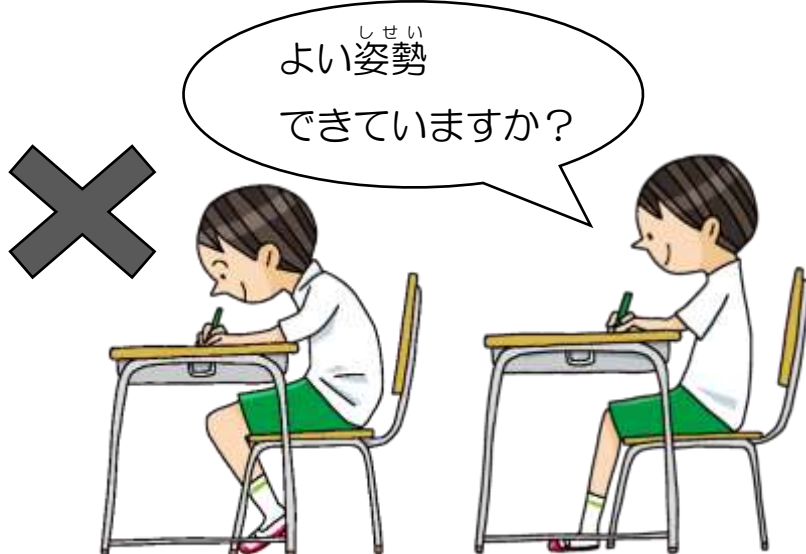
《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

〔こたえ〕 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて

11月の保健目標

よい姿勢で過ごそう！



- ①いすに深く座り、背すじをのばす。
- ②背もたれには寄りかからない。
- ③両足の裏全体をゆかにつける。

つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、^{しんがた}新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがある）とき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



11月10日はいいトイレの日

みんなで気持ちよく使えるトイレにしましょう。

保護者の方へ ～「免疫」について～

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えましたが、その主要キーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫（疫病（病気）を免れる）といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。他の病気でも同様です。

冬季は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本。そのためには、以下のことが有効です。

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスの発散
- ・よく笑う

これまでも言われ続けてきたことではありますが、流行期を前にあらためてお子さん、ご家族と一緒に周知確認をお願いいたします。

