

ほけんだより



令和5年11月1日

高田小学校

保健室

☆☆☆風邪注意報！！☆☆☆

こんな人が増えてきました。

あたま いた
頭が痛いです。

はなみず で
鼻水が出ます。



のどが痛いです。

からだ あつ ねつ
体が熱いので熱をはかってもいいですか。

10月から急に冷え込んだことで、風邪をひいている人が増えました。また、冬になると空気が乾燥して、ウイルスや細菌が飛びやすくなり、いろいろな感染症がはやるようになります。しっかり睡眠と食事をとり、適度に運動をして、体力をつけるように心がけましょう。

てあら 手洗い・うがい

かんせんたいさく きほん ことし
感染対策の基本です。今年はのど
かせ はなかせ
風邪・鼻風邪がはやってるようです。

いえ かえ ね まえ
家に帰ったとき、寝る前など、ガラガラ

うがいを、のどについたウイルスや
菌を、体の外に出しましょう。

マスク

マスクは、のどの乾燥を
防いでくれます。また、
風邪を引いている人は、他
の人にうつさないように、
マスクをしましょう。

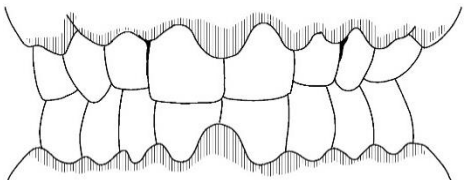
ぼうかんたいさく 防寒対策

あさ さむ ひる あたた
朝は寒く、昼は暖かいので、脱ぎ
着のできる上着をもってきましょう。
また、くつ下やうわばきは、足からの
冷えを防いでくれるので、必ずはく
ようにしましょう。

☆☆☆11月8日は「いい歯の日」☆☆☆

「歯肉炎」って何だろう？

歯をみがかなかったり、あまいものをダラダラ食べたりしていると、あまいものをえさにして、歯に細菌が増えていきます。その細菌は、歯ぐきに近づき、歯ぐきをこげぎします。すると歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりします。これが「歯肉炎」です。



ほごしゃ かた 保護者の方へ

歯はでこぼこして、子どもだけできれいにみがくことは難しいです。たまに、お子さんの口の中をのぞいて、「歯みがきチェック」や「仕上げみがき」をお願いします。

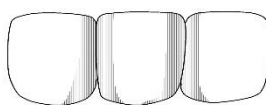
★健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのちがひ

	いろ	は 歯ぐきの形	さわると	しゅっけつ 出血
けんこう 健康な歯ぐき	ピンク色	さんかくけい 三角形	かたい	ない
しにくえん 歯肉炎の歯ぐき	あかい色 赤色	まるい 丸い	ブヨブヨしている	ある

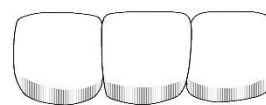
みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

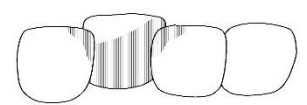
◎みがき残しやすい部分



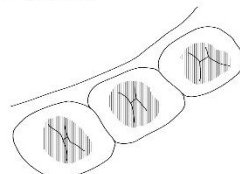
歯と歯の間



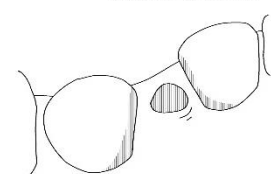
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り