

# ほけんだよい 11月号



さて、今月のほけんだよりは～？

- ① 11月8日は、いい歯の日
- ② ウイルスさん、さよなら
- ③ みんなのすてきな活動紹介

の3本です。

親子で一緒に読んでくださいね。

今年は急に冷え込みました。  
短い、短い秋ですが、冬への対策をしながらそれぞれの〇〇の秋を楽しみましょう！



## ☆11月8日は、いい歯の日

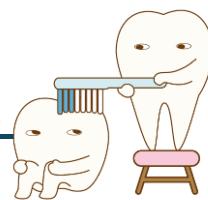
「11(いい) 8(は)の日」の語呂合わせで、11月8日はいい歯の日とされています。

そこで、「歯、いいじゃん♪」になるためのコツをお伝えします！

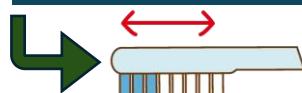
- ① 自分の歯の健康状態を知る。(玉水小の歯科検診の結果や鏡で自分の歯の様子を確認しましょう。)
- ② 歯医者さんへ治療や相談に行く。(むし歯や歯について困りごとがある場合は歯医者さんへ行きましょう。)

③ しっかりかんで食べる。

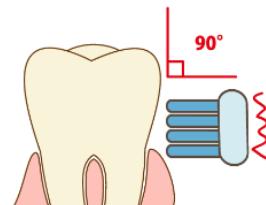
④ 歯みがきをていねいに行う。



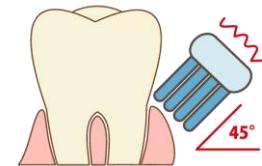
以下の歯のイラストは、  
横から見た歯のイラストです。



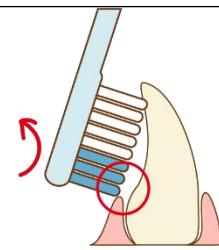
歯ブラシを1本、1本  
こまかく動かす。



90°にして毛先を  
歯の表面にしっかり  
当てる。



歯ブラシを45°に傾  
け、歯と歯茎に毛先を  
当て、優しくこまかく  
動かす。



歯の裏側も  
忘れずに♪



ていねいにみがいて、大切に守ってね。



# ☆ ウイルスさん、さよなら！

全国的にも、熊本県感染症情報を見ても、現在、インフルエンザ、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎が増加傾向にあります。

ウイルスは、気温や湿度が低く、空気が乾燥した環境が大好きだと言われています。

だからこそ、そのような環境である冬にウイルスは元気になり、インフルエンザなどの感染症がはやるのです。そこで、みんなが感染症にかかるないようにするためにできることをお伝えします！

感染予防の基本！手あらい・うがい・消毒♪



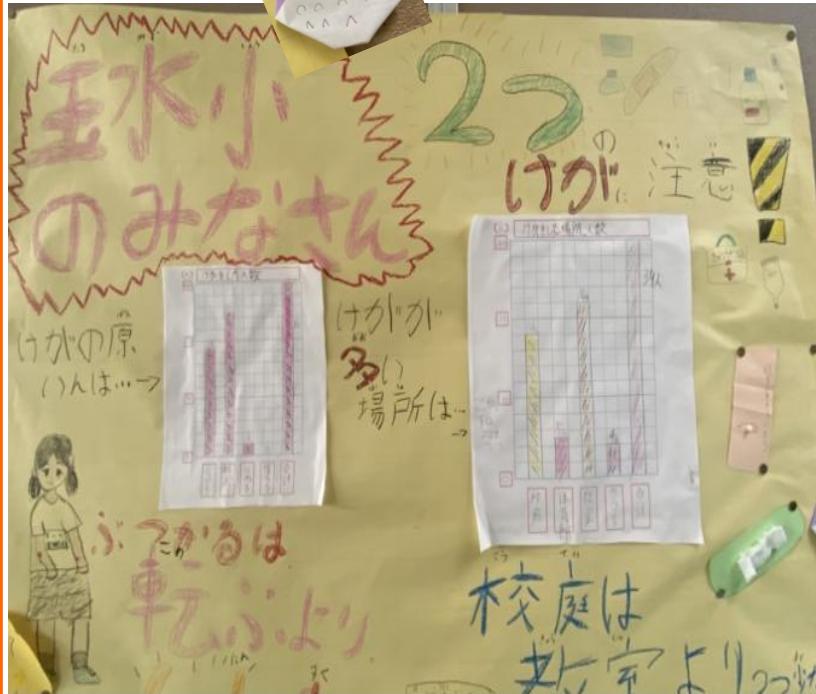
手をしっかり水でぬらし、石けんのあわあわで、手のひら、手の甲、指の間、爪や指先、親指、手首をあらいましょう。そして水であらいながら、きれいなハンカチでふきます。その後に消毒もすると、より多くのバキンとさようならできます。

ほかにも…

- ・暑い時にはぬいだり、寒い時には着たりできるように上着で調節する。(体をひやさない。)
- ・人がたくさんいる場所へお出かけした時、せきやくしゃみが出る時などはマスクをつける。
- ・早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、実践する。



## ☆ みんなのすてきな活動紹介



玉水小の4年生の約10名の子どもたちが算数の勉強を発展させたかたちで、けがの原因とけがが起こりやすい場所を棒グラフに表した掲示物を作ってくれました。さらに、昼休みなどの時間も使い、折り紙やイラストなども作り、保健室前の掲示板を素敵にかざってくれました。

4年生の素敵なアイディアマンたち、紹介が遅くなってしまい、ごめんなさい。

そして本当にありがとうございました！

