

ほけんだより 11月号

平成30年11月1日
喜来小保健室

秋が深まり、朝晩は冷える日が増えてきました。体がまだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすいです。うがい手洗いをして、かぜを予防しましょう。また、咳をしているのにマスクをしていない子、ハンカチを持っていない子を見かけます。“エチケット”として自分できちんと準備しましょう。

11月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう！

かぜやインフルエンザが流行する季節がやってきました。規則正しい生活をして、うがい手洗いをしっかり行って、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温にあわせて衣服の調節</p>	<p>肌着をきちんと着る</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みをさける</p>	<p>適度に運動をする</p>	<p>ストレス発散</p>

11月8日はいい歯の日

みなさん、きちんと歯をみがけていますか？「みがいている」と「みがけている」は違います。歯の汚れをきちんと落として、「みがけている」を目指しましょう。また、春の歯科検診の結果、むし歯のあった人は57名でした。そのうち、治療したと報告のあった人は18名です。むし歯はほうっておいても悪くなる一方です。早めに歯医者さんで治療しましょう。

<p>歯みがきは 食後3分以内が効果的！</p> <p>むし歯がしやすいのは 食後5~20分</p> <p>食べたらずぐみがく</p>	<p>歯ブラシはきれい？</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯ぐきを傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えたら、交換のサインです。</p>	<p>歯の1本1本を ていねいにみがこう！</p> <p>歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかいめ、歯のうら、歯のみぞなど、1本の歯でも、みがくところはたくさん。1か所を10回くらいみがきましょう。</p>
--	--	--

11月10日はトイレの日

私たちが毎日必ず使っているトイレ。いいトイレですか？みんなが気持ちよく使えるために3つの約束を守りましょう。

- ①早めに、よゆうを持って**
「ギリギリまでがまん」は禁物です。
- ②忘れ物をチェック**
流し忘れ・ごみの捨て忘れはありませんか？
- ③次に使う人のことを考えよう**
汚してしまったら、自分で掃除しましょう。

インフルエンザの予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、軽い症状ですむという効果があります。予防接種をした約2週間後から、だいたい5か月の間効果があります。11月中に接種することをすすめます。