

ほけんしつより



令和6年11月
流山市立市野谷小学校
保健室

きおん たか ひ ひく ひ あさばん にちゅう きおん さ おお たいちよう
気温が高い日や低い日があったり、朝晩と日中の気温の差が大きかったり、体調をくずしやすい時期です。

ながれやましない がっこう がっきゅうへいさ かんせんしょう よぼう
流山市内の学校でも10月に学級閉鎖をしたところがあります。感染症の予防として手洗いをしっかりすること、また、衣服の調節をじょうずにして毎日を元気にすごしましょう。

かぜを流行らせないためにできること

せきやくしゃみで ウイルスが飛ぶ距離はどのくらい？

こたえ だいたい1～2メートルくらいといわれています。
いま、あなたから2メートル以内のところに、何人いますか？
何も対策をとっていないと、ウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。

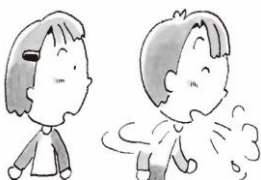
せきエチケット！！

せきエチケットとは、ウイルスをひろげないおもいやりのこと

その1

他の人から

顔をそらす！



その2

口と鼻をおおう！









その3

マスクをする！



ただ てあら
正しい手洗い！！

<p>① 石けんをつけて十分に泡立ってます。</p> 	<p>② 手の甲もしっかり洗います。</p> 	<p>③ 指先と爪の間も念入りに。</p> 
<p>④ 指の間もしっかりと洗います。</p> 	<p>⑤ 親指の付け根、手のひらも。</p> 	<p>⑥ 手首もしっかり洗います。</p> 



11月8日は、いい歯の日！！

おうちの人と読みましょう。

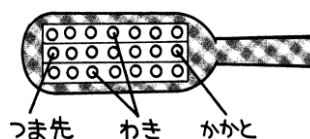
歯みがき上手になっちゃいましょう！



◎ 歯ブラシは小さいものがおススメ！
ブラシが大きいものは細かく動かすことができず、磨き残しの原因になります。

◎ 毛先が揃ったものを用意しよう！
バサバサした毛先は歯の表面に垂直にあたらず、磨き残しの原因になります。

◎ 歯ブラシの毛先は3つの部分に分けることができます。



それぞれの部分をうまく使い分けると見落としがちな溝の汚れも、きれいに落とすことができます。

前歯

面に垂直にあてたブラシを横に細かく動かす

歯と歯の間

ブラシを立てて、「わき」を境目にあてて磨く

前歯の裏

「かかと」が歯の裏のくぼみにあたる

奥歯(噛み合わせ)の溝

溝に毛先があたるようにして磨く

奥の歯と歯の間

ブラシを立てて、「つま先」と「かかと」を上下に動かす



歯みがきのポイントは3つ

- ・毛先は歯の面に直角に軽くあてる
- ・優しく、細かく動かす
- ・「つま先」「わき」「かかと」を使い分ける

しっかりみがいて
いればよかった...



歯をみがかないとおし歯になるだけではなく、歯垢がたまり、歯周病の原因にもなります。