

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日 流山市立長崎小学校



11月予定

7日 せきちゆうそくわんしやうけんしん  
脊柱側湾症検診  
5年生・昨年度未実施の6年生



トイレは、きれいに使しましょう。

霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方です、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として、昔の人が大切にしていたのですね。そして食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みんなは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

歯科治療を行ってない人  
26人います。  
早く治療しましょう！

みがき残しはないかな？

## 歯みがきパトロール隊

軽いついで、こまめに動かすのがポイントだよ

### みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ ③

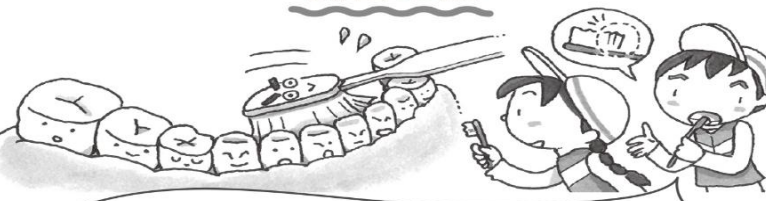
#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

### みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいわ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## 感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための  
キホンを確認！

### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

