

# ほけんつよ11月

令和5年11月  
三田市立けやき台小学校  
ほけんしつ

## 11月8日はいい歯の日

秋もだいぶ深まってきましたが、この時期は寒暖の差が大きく、かぜをひきやすくなります。上着などを持ち歩き、自分で服を脱ぎ着して調節するようにしましょう。

また、本格的な寒さが来る前に、今からうがい・手洗いをしっかりして、健康で元気な体を作っておきましょう。



## 歯が生え変わる時期に気をつけること



みなさんの口の中では、順番に、少しずつ、子どもの歯から大人の歯に生え変わっています。そのため、どこかしらの歯が抜けていたり、新しく生えてくる途中の歯があたりしていると思います。この時期に気をつけてほしいのが、「歯のみがき方」です。

ここがみがけていない!



奥歯のかみ合わせのみぞ、歯の横のみぞは、とくにみがき残しが多いところ!

## みがき方には注意が必要!

たとえば、生え途中の奥歯は、他の歯よりも背が低かったり、歯肉がかぶさって埋もれているところがあったりするよ。だから、これまでと同じようにしっかりみがいていても、奥歯に歯ブラシの毛が届いていないことがあるんだよ。

## 生えている途中の歯のみがき方のコツ

口を横にグイッと広げて、歯ブラシを横から入れるといいよ!

歯肉があってみがきにくいところは、タフトブラシを使ったり、仕上げみがきをしてもらったりするのもいいね!



**かぜや  
インフルエンザを  
予防するには**

**十分な睡眠**



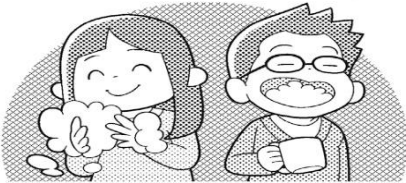
早めに寝て、十分に体を休め  
ましょう。

**十分な栄養**



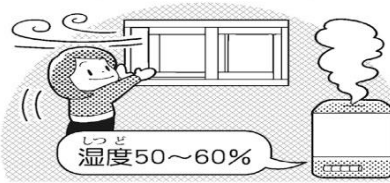
なるべく好き嫌いをせず、バラ  
ンスの良い食事をとりましょう。

**うがい・手洗い**



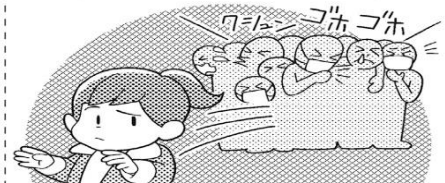
うがい・手洗いをしっかり行っ  
て、体の中に病原体を入れない  
ようにしましょう。

**換気と保湿**



こまめに換気をしましょう。ま  
た、室内では加湿器などを使っ  
て湿度を保ちましょう。

**人ごみを避ける**



インフルエンザが流行している  
時期は、できるだけ人ごみを避  
けましょう。

© 少年写真新聞社 2018

**病気を治す力を高めよう**

人間の体には、もともと自分で病気を治す  
力（自然治癒力）があります。薬は、その力  
を助ける働きをします。薬にたより過ぎず、  
ふだんから、すいみんや栄養を十分にとる生  
活をして、自然治癒力を高めておくことが大  
切です。



**自然治癒力 + 薬 = 病気が治る**

**今月の保健行事** 色覚検査(4年生希望者対象)

11月の中旬に色覚検査のお知らせを配布します。希望する人を対象に色覚検査を実施します。  
結果につきましては全員にお知らせいたします。

**保護者様**

市内の小・中学校では、インフルエンザによる学年・学級閉鎖が多くみられるようになりました。  
日頃からお子様の健康観察を行っていただいていることと思いますが、少しでも体調の変化が見られる時には、登校  
する前の健康観察(検温や風邪症状の有無等)を十分行い、休養が必要な場合には登校を見合わせていただきますよ  
うご協力お願いします。

登校後、発熱等の風邪症状を訴えた場合は早退になります。保健調査票に記載していただいている緊急連絡先に  
連絡させていただきますので、いつでもつながるようにお願いします。