11月 ほけんだより

令和6年11月6日(水)
加茂市立七谷小学校
保健室

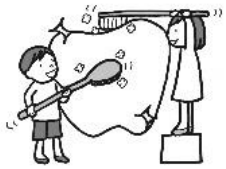
歯科指導を行います

今年度も、全学年で歯科指導を実施します。学校歯科医師さんや、歯科衛生士さんをお呼びして、歯科保健について学びます。学年により、日時や持ち物が違いますので、ご確認のうえ、お子さんに持たせてください。

●1・2 年生＜歯みがき教室＞

日　時：　11 月 12 日（火）　３限
内　容：　６歳臼歯・歯の生えかわりについて、歯の磨き方
講　師：　新潟県歯科衛生士会　歯科衛生士
持ち物：　タオル（汚れてもいいもの）・洗濯ばさみ２個
その他：　染め出しをするので、汚れてもよい服か体操着での参加をお願いします。

●3・4 年生＜歯みがき教室＞



日　時：　11 月 12 日（火）　４限
内　容：　虫歯のでき方、おやつのとり方、歯の磨き方
講　師：　新潟県歯科衛生士会　歯科衛生士
持ち物：　タオル（汚れてもいいもの）・洗濯ばさみ２個
その他：　染め出しをするので、汚れてもよい服か体操着での参加をお願いします。

●5・6 年生＜歯科講話＞

日　時：　12月５日（木）　６限
内　容：　歯肉炎や歯周病の予防について
講　師：　学校歯科医
持ち物：　筆記用具

11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう

よくかむと……

- 食べ過ぎを防ぐことができます。
- 食べ物の味がよくわかります。
- 口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- 脳の働きを活発にします。
- 唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- 胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

© 少年写真新聞社 2018

裏面もご覧ください

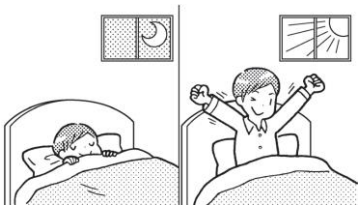
かぜにかかりやすい季節になりました

朝・夕と冷え込む時期に入り、1日の気温差が大きくなってきました。衣服などで調節しながら過ごせるようにしていきましょう。

寒くなって空気が乾燥してくると、のどや鼻の粘膜が乾燥して細かな傷ができます。するとそこから、かぜやインフルエンザのウイルスなどが体内に入り、感染しやすくなります。かぜなどの感染症にかからないようにするために、次のような対策をするなど、予防を心がけてください。

①感染経路を遮断する【病原体を持ち込まない・拡げない】

・いつもと体調が違うと感じたら休む。無理はしない。
・石鹸で手洗いし、きれいなハンカチなどで手を拭く。
・咳エチケットを守る。場合によってはマスクを着用する。
・換気や加湿をする。



②抵抗力を高める【感染症にかかりにくい体をつくる】

・バランスのよい食事をとる。
・適度な運動をする。
・十分な睡眠をとる。（小学生は９時間以上が理想的と言われています）

石けんを使った手洗いとアルコールによる手の消毒の違い

石けんを使った手洗い

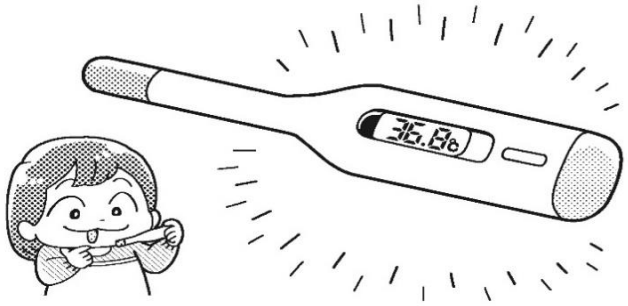
石けんを使って手を洗うことで、細菌、インフルエンザやノロなどのウイルスを手からはがし、水に流して落とすことができます。また、一部の石けんには細菌やウイルスなどを殺す効果があるものもあります。ただし、細菌などは手にしっかりと付いているので、水で流しただけでは落ちずに、かえって数を増やしてしまうことがあります。

アルコールによる消毒

アルコールが入った消毒液で手や指を消毒することで、手に付いたインフルエンザウイルスを弱らせて殺す効果があります（ただしノロウイルスにはアルコールが効かないため、感染性胃腸炎の予防には効果がありません）。

自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力（めんえき力）が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。



© 少年写真新聞社 2023

お子さんの心身の健康について一緒に考えていきたいと思っています。
分からないことや不安なことがありましたら、いつでもご相談ください。

七谷小学校　保健室　安倍（あんべ）