

ほけん だより 11月

2023.11.8
 児童と保護者の皆様へ
 湯河原小 保健室

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに少しずつ冬の到来を感じるようになりました。気温に合わせて脱ぎ着ができるように衣服を調整して過ごしましょう。



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！

① みがき残しやすどころ 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。

① みがき残しやすどころ 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。

① みがき残しやすどころ 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う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度にあてていねいにみがこう。

① みがき残しやすどころ 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よいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

① 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。



① 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



① 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。



毛先が広がったら、
 と取りかえよう！



今年は例年以上にインフルエンザの流行が早くなっています。規則正しい生活をして体調を整えていきましょう！