



緑の葉っぱが、赤色や黄色にかわってきました。風もツンと冷たくなって、学校に来るときや家に帰るときに、「寒い!」と感じる人も増えているのではないのでしょうか? 気温が下がると、インフルエンザだけではなく、いろいろな病気がはやりやすくなります。体を温かくしてすごしましょう。

## ~11月8日はいい歯の日~ 歯周病 症状と予防法を知ろう!!

歯周病とは?

歯垢(プラーク=細菌のかたまり)によっておこる病気です。歯ぐきの出血したり腫れたりする「歯肉炎」と、歯を支えている骨がポロポロになる「歯周病」にわけられます。なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続けていれば自分で治すことができます。口の中の様子をふだんからチェックしてみましょう!

【歯肉炎になった歯】

歯みがきなどで出血

歯ぐきはブヨブヨ



色は暗い赤色

歯ぐきは腫れて丸みがある

### 歯の健康チェックをしよう!

11月8日は、「いい(11)歯(8)の日」。歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。最近、歯医者さんが使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよ〜く見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。

### 木を使って歯みがき?

昔の人は、どのように歯をみがいていたと思いますか? 江戸時代の人たちは、柳や黒文字などの木の枝の端を煮たり、たたいたりして細かくしたもので歯をみがいていました。現在ではさまざまな大きさや形のものがあり、使いやすくなっている歯ブラシ。昔も今も変わらず、歯みがきの大切さは変わりません。ものを食べたあとは、歯みがきを忘れずにしましょう!

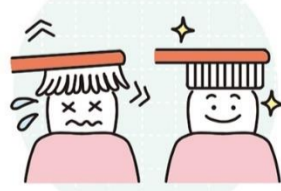
## 正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか? 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に  
きちんと当てる



②軽い力で  
みがく



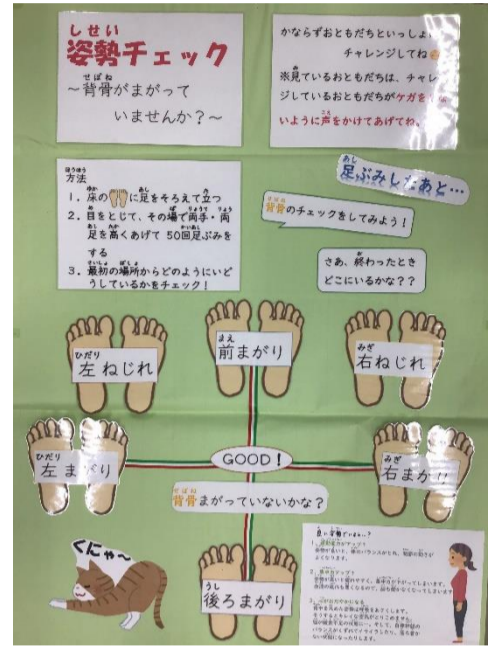
③歯ブラシを小刻みに  
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

## ~あなたの姿勢だいじょうぶ?~

今月の保健室前掲示板には、きれいな姿勢の大切さについて紹介しています。授業中の姿勢、立って話を聞いているとき、家でゲームや宿題をしているときなどの姿勢はどうでしょうか。「自分の姿勢を見直そう!」ということで、目をつぶって50回! もといた場所から移動せずに足踏みできるかな?ぜひ挑戦しにきてください😊目をつぶっているときに右に傾いたり、前に傾いたり...それには姿勢の悪さが関係しているかもしれません。11月はとくに、自分の姿勢は大丈夫かな?と気をつけながらすごしましょう。

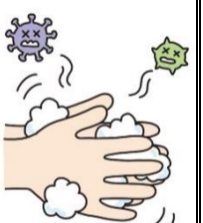


## ~「かんせんしょう」を予防しよう!~

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎などの「かんせんしょう」が広がりやすくなります。みんなで「かんせんしょう」を予防するために次の5つに気をつけましょう。

### 1. 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです!外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗きましょう。



### 2. せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わずに、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



### 3. へやの換気

へやを閉めきったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に空気を入れかえましょう。



### 4. 規則正しい生活

よふかしをしたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気をたたく力)が弱まってしまいます。



### 今月のひとこと

先月のほけんだよりで「視力検査の券」を作っていたところ、たくさんの子ども達が保健室へ「検査お願いします!」と来室♪「4月と変わってない!」「眼鏡を変えたから見やすかった!」などたくさん声を聞きました。中にはご家庭で視力についてお話して下さったところもあったと聞いています。ご協力ありがとうございました😊