

すこやか

南原小学校
保健だより
令和7年10月31日
NO. 7

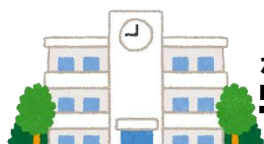
11月ほけんもくひょう

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

かんせんしょう りゅうこう きせつ 感染症が流行する季節になりました！

くうき かんそう ようじん 空気の乾燥にご用心！

ふゆになるとくうき かんそうします。すると、はな ねんまく ほご
バリア機能が低下して、インフルエンザなどのかんせんしょう
にかかりやすくなります。理想的な湿度は40～60%です。せんたくもの へやで ほし
たり、かしつき
を使うなどして部屋の湿度が低くなりすぎないように注意しましょう。



がっこう かんせんしょう よ ぼう と く 学校での感染症予防の取り組み



かしつき 加湿器

くうき かんそう ふせ かく
空気の乾燥を防ぐ各クラス
に空気清浄機能付きの加湿
器を配置しています。



てあらい・うがい

きほんてき かんせんしょうたいさく
基本的な感染症対策として
大切なてあらい・うがいをこ
まめに励行するように児童に
呼びかけています。また、
きゅうしょくまえ かなら しょうどく
給食前は必ずアルコール消毒
も実施しています。

かんき 換気

きょうしつ ない かんせんしょう りゅうこう
教室での感染症の流行
を防ぐため、冬場も基本的に
は常時換気を実施していま
す。寒いときにばねりれる上着
があると便利です。



まえむ きゅうしょく 前向き給食

かんせんしょう にかん じどう
感染症に罹患した児童がい
る学年については、感染拡大
を防ぐために出席停止期間
が終わるまで前向き給食を
実施しています。

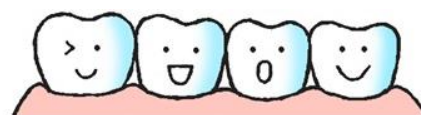


かんせんたいさく 感染対策はみんなのために😊

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや
年配の方、感染すると重症化しやすい人がいます。また受験など
の大切なイベントを控えている人もいます。感染拡大を防ぐこと
は、そういった人たちを守ることに繋がります。「うつらない・
うつさない」を合言葉に自分たちにできることから始めていきま
しょう。



がつようか
11月8日は「いい歯の日」



いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらかみぐく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

セルフケアとプロケアで
健康な歯に！



日常的な
セルフケア

自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的な
プロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう

歯肉炎 や 歯周炎 に 注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 噛みがきの際に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯がグラつく