

すこやか

南原小学校
保健だより
令和7年10月31日
NO. 7

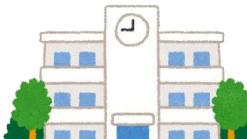
11月ほけんもくひょう

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！

冬になると空気が乾燥します。すると、鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。理想的な湿度は40～60%です。洗濯物を部屋で干したり、加湿器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

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

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よ呼びかけています。また、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

教室内での感染症の流行を防ぐため、冬場も基本的に常時換気を実施しています。寒いときに羽織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

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。

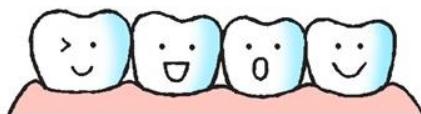


かんせんたいさく 感染対策はみんなのために😊

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もつながります。「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 毎日のつみ重ねが大事！

セルフケアとプロケアで
健康な歯に！

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！



食べたらみがく。
食後、3分以内に
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。

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
ブラークを落とす



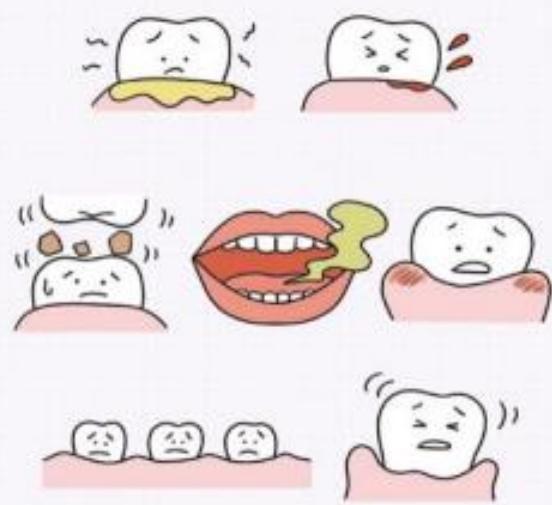
定期的な
プロケア

歯科医院を受診して
プロによる歯石とブラークの
除去をしてもらう

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
- 歯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