

# ほけんだよ!



新田小学校

11月になり、だいが朝晩の気温も下がってきま  
した。上着や下着で体温をうまく調節して体調をく  
ずさないように気をつけましょう。また、今年はイン  
フルエンザの大流行が予想されています。感染症  
対策をしっかり行いましょう。

がつ ほけんもくひょう  
**11月の保健目標**  
なんでもよく食べよう



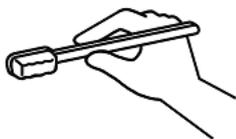
みなさんは、よい歯でいるために、毎日きちんと歯みがきをして  
しているでしょうか？歯みがきをしないと、歯だけではなく、歯  
を支えている歯肉なども病気になってしまいます。そのことを  
歯肉炎といいます。症状や予防法を覚えて、歯肉炎にならな  
いようにしましょう。

	健康な歯肉	歯肉炎
色は？	うすいピンク	赤、赤むらさき
見た感じは？	ひきしまっている	はれて丸くなっている
さわった感じは？	かたい	ブヨブヨしている
出血は？	しない	歯みがきなどでする

## ししゅうびょう 歯周病にならないために...

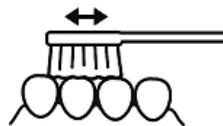
○歯みがきのときの歯ブラシは...

・持ち方...えんぴつを持つように軽く



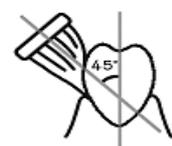
・動かし方...力をいれすぎず、

こきざみに



・あて方...歯と歯ぐきのさか

いめを45度の角度で



ほかにも、よくかんで食べたり、定期的に歯科医院を受診したりするなどして、歯周病にならないように注意をしましょう。

# きちんと手洗いでできてますか？

きれいに手洗い！  
「ここ」を忘れていませんか？

ポイント① 指とつめの間

こする！



ポイント② 指と指の間

くみあわせる！



ポイント③ 親指・手首

ねじる！



手を洗った後は、しっかり手をふかないと、せっかく汚れやバイキンを落としても効果がなくなったり、ぬれたままにした手が肌荒れになってしまったりすることもあります。ハンカチやタオルを持ち歩いて、いつも手洗いを最後までやりましょう。



着ている服で？



そのままにしている！



## 11月19日は世界トイレの日です



トイレ使ったあとのチェックを忘れずに！

きちんと水を流しましたか？

便器のまわりはよごれていませんか？

トイレトペーパーは補充されていますか？

トイレの正しい使い方、みなさんはできていますか？「自分が使ったすぐ後に、もう一度自分で使いたいと思うか」を考えて、みんなが気持ちよくトイレを使えるように心がけましょう！

## ～鼻呼吸のススメ～

みなさんはふだん、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口で呼吸をしている」という人は注意が必要です。

これからの季節のかわいた空気が口から直接入ると、のどがかんそうして病気への抵抗力が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気にしめりをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗いうがいなどと合わせて、私たちの体が本来持っているしくみもしっかり使って、元気に過ごしたいですね。

ほこりやウイルスをキャッチ

