

ほけんだより11月



令和7年11月18日
神島田小学校 保健室



太陽が沈む時刻が早くなってきて、季節が進んでいることを感じます。
秋・冬は空気が乾燥するため、インフルエンザや胃腸炎など感染症の
広がりが心配です。今のところ神島田小で感染症の流行はありませんが、
たくさんの人が同じ空間で生活する学校では、いつ集団感染が
発生するかわかりません。換気で空気の入れ替えをする、咳が出る人は
マスクをするなど、協力して感染予防につとめましょう。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が
少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

砂糖が入っている甘い食べ物・飲み物はむし歯の原因になります。甘いものを食べる時には甘くない飲み物（お茶や牛乳など）を、甘い飲み物を飲む時は甘くない食べ物（おせんべいやポテトチップスなど）を選ぶといいですね。

歯ブラシの毛先が広がっていたら交換の合図。みがく力が強すぎたり歯ブラシを噛んだりするとすぐに毛先が広がってしまいます。毛先が広がった歯ブラシで歯をみがいても、うまく汚れを落とすことができません。使っている歯ブラシをチェックしてみよう。

* 爪の長さ、大丈夫…？ *

11月の体重測定の際に、爪の状態を見ました。長い人には「切ろうね」と声をかけましたが、それと同じくらい「伸ばそうね」と声をかけた人がいます。爪には指先を保護する役割があり、短すぎると皮ふに食い込んで炎症や化膿を引き起こす恐れがあります。指の腹側から見ると、爪の先が見えないくらいがちょうどいいです。噛むのが癖になっている人は、時間がかかるかもしれませんが直しましょう。

