

# ほげんごまり 11月

保健目標

- ・冬に向けて健康づくりをしよう
- ・姿勢を正そう



2024(令和6)年11月 真壁小学校保健室

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことはありますか。秋の日暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、日が沈んでからも明るい薄明の時間が短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは帰る時間に気をつけましょう。



## 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**



歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識


**Step 2 「あ」の口でチェック**



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**



ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

保健委員さんやお手伝いをしてくれた児童が作った大きな歯の模型を保健室の前に置いてあります。ハミガキの練習をしてくださね。



はやじめの受診をお願いします



5月の歯科検診の結果よりむし歯のある児童へ歯医者への受診をおすすめしましたが、まだ「受診結果報告」が学校に提出されていない児童がみられます。未提出の児童へ再度「受診のすすめ」を配布します。はやめに歯医者へ行くようにしましょう。受診後は、「受診結果報告」の提出をお願いします。



## 感染症の対策できていますか

沖縄県ではインフルエンザや手足口病が流行しています。真壁小学校の児童はみんな元気に登校していますが、朝夕、涼しくなり体調を崩しやすい季節になってきています。これから3年生の社会見学、4年生の校外学習、6年生の修学旅行が予定されています。感染症対策の基本をおさらいし対策を万全にしていきましょう。学校では感染症予防のため、持参した水筒から水分補給をするよう声かけしています。涼しくなってきましたが毎日水筒持参への協力をお願いします。



### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチなどで飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

