

令和3年11月11日
新宮北小学校
保健室

～おうちのひとといっしょによみましょう～

11月には健康に関する記念日がたくさんあります。姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮ふ(12日)…。「記念日」と言っても、お祝いをする日ではなく、みなさんに正しくしてほしいという願いが込められています。



11月8日は、「いい歯の日(11月8日)」でした。
新宮北小の子どもたちは、むし歯がある人がとても少ないです。
また、むし歯があっても、治療に行っている人が多いので、次の学年になるとむし歯がある人の人数が減っていることが多いです。しかし、口の中の問題はむし歯だけではありません。むし歯になりかけの歯があったり、歯周病になったりすることもあります。これからも、しっかり歯みがきをして、定期的に歯科医院を受診し、歯の健康チェックをしておきましょう。



※「検診結果のお知らせ」をもらって、医療機関を受診した人は、結果の提出をお願いします。

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中
3時間

ボール紙の表面
24時間

プラスチック・ステンレスの表面
48～72時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅
させられる方法が
あります。
それが手洗い。

やはり手洗いが大切ですね。寒い季節になると、水が冷たくて、手を洗いたくないと思う人もふえてくると思います。しかし、ここをがんばって、手洗いや換気をしっかり行い、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にならないように取り組みましょう。

二つの絵を見て 7つのまちがいをさがそう！

寒いけれど…窓を開けて 空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて 空気を入れかえよう



こたえはうらにあります