



～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)…など。「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。

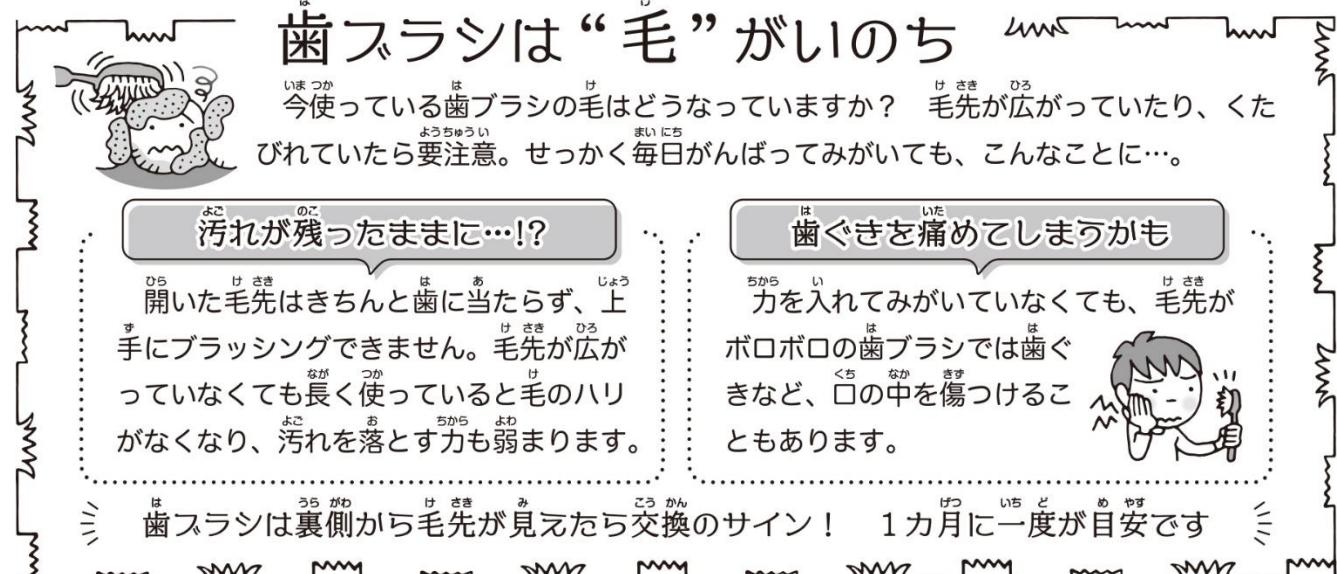


11月8日は、「いい歯の日(11月8日)」でした。



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、歯周病になつ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。



汚れが残ったままに…!?

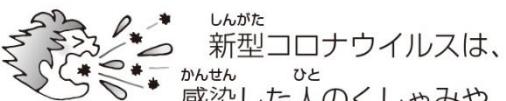
開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

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

ところで、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

ポール紙の表面

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と行い、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