

ほけんだより

11月号

令和5年11月
入田小学校ほけんしつ

朝や夕方はずいぶんとさむくなってきました。

まだ、寒さになれていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。「はやね・はやおき・あさごはん」「てらい・うがい」はできていますか？自分の生活をふりかえってみなおしてみましょう。

はみがきパトロール隊！

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯を大切にしていますか？

自分の歯とは、一生のおつきあい。ていねいな はみがきをこころがけ、歯を大切にしましょう！

おうちの方へ

インフルエンザの予防接種について

今年は全国的に夏頃からインフルエンザが流行しはじめました。感染症が流行するのは、本来寒くなるこれから季節であるため、今後も注意が必要です。手洗いやうがい、規則正しい生活をして免疫力を保つなど、ご家庭でも感染症予防にご協力をよろしくお願いいたします。重症化を防ぐことのできる予防接種を受けておくことも予防方法のひとつです。ご検討をよろしくお願いいたします。

※13歳未満のお子さんは、2回接種が原則となっています。

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

ぽかぽかだより No.7

ふわふわ言葉をたくさん使おう！



言葉には大きな力があり、たった一言でも人をいやな気持ちにさせたり、反対に幸せな気持ちにさせたりします。言われると、うれしくて幸せな気持ちになる「ふわふわ言葉」と、心をチクチクと傷つける「チクチク言葉」。みなさんの周りにはどちらの言葉が多いでしょうか。自分も相手も笑顔になれる、「ふわふわ言葉」でいっぱい学校にしていきたいですね。

ふわふわ言葉
「ありがとう」

チクチク言葉

ふわふわ言葉に言いかえてみよう

「大丈夫？」「すごいね」
「がんばろうね」

「だまれ」
「むかつく」
「ばか」

「どけ！」

「通らせてほしいな」



気をつけていても、つい、チクチク言葉が頭に浮かんでしまうのは、だれだって同じです。そんな時は、心の中で「回だけつぶやいて、あとは心のゴミ箱に捨ててしまいましょう。相手にぶつけない方法を考えることが大切です。」