

# 保健だより 11月

令和6年 11月 森山小学校

11月7日は、立冬。秋から冬へと、季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込むようになり、寒さになれていないこの時期はかぜをひきやすい時期でもあります。服の調節や手洗い・うがいをしっかりと予防につとめましょう。

## 今月の保健行事予定

11月 1日(金)	思春期教室	6年生対象
11月 19日(火)	脊柱側弯検診	4年～6年の該当者

\*脊柱側弯検診の該当者には、前もってお知らせをする予定です。



## かぜの季節です!!



### かぜをひきやすいのはこんなとき

- 身近に、かぜのひとがいるとき
- つかれているとき



- 睡眠不足のとき



### かぜをひかないためには・・・

- てあらい・うがい
- 栄養のバランスのとれた食事
- 換気
- 十分な睡眠



## マイコプラズマ肺炎が全国的にはやっています!

マイコプラズマ肺炎は、最初にかぜと似た症状で、少し遅れて咳がはじまることもあります。潜伏期間は、2～3週間と長いので、日頃から、手洗いやうがい、マスクの着用などに気をつけて、予防していきましょう。



## 11月8日は『いい歯の日』です。



**歯の健康チェック!** 自分に当てはまる番号に○をつけてみよう。

- ( ) ① 冷たいものや熱いものが歯にしみる。
- ( ) ② 歯に黒い溝ができていたり、小さい穴がある。
- ( ) ③ 歯がズキズキ痛むことがある。
- ( ) ④ 少しの刺激で、歯肉(歯ぐき)から血がでることがある。
- ( ) ⑤ 歯肉が赤く腫れている。
- ( ) ⑥ 乳歯(子どもの歯)がぬけていないのに、永久歯がはえてきて歯並びが気になる。



これらの中で気になることがある人は、歯科医に相談しましょう。

## 歯肉(歯ぐき)について知ろう!



	健康な歯肉	炎症のある歯肉
色	薄いピンク色	赤っぽい、赤紫色
感触	ひきしまり弾力がある。	はれてプヨプヨしている。
形態	歯と歯の間にしっかり入り込んでいる。	丸く厚みをもってふくらんでいる。
出血	出血しない。	歯みがき程度の軽い刺激で出血しやすい。

\*歯肉の炎症の原因は、歯垢です。この部分に歯ブラシをきちんとあてて、ていねいにみがいていれば症状が改善します。

炎症が強い場合は、やわらかい歯ブラシを使い、軽い力でこきざみにみがくことが大切です。歯石がついている場合は、歯科医にとってもらいましょう。



