

11月 ほけんだよい

令和7年 11月4日
新開小学校



肌ざむ〜い季節になってきました。最近の保健室には、寒くてお腹が痛くなる子や、長そで長ズボンの体そう服を借りにくる子などなど、朝晩の気温差で体調がすぐれない子が増えてきています。朝は寒かったり、お昼は暑かったり、1日のうちで気温差が大きいこの時期は、長そで半そでの体そう服を重ね着してくるといいですね。

ウイルスはどこから体に入ってくる？

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときにでるしぶきには、ウイルスが混じっていて、それを吸い込んで感染します。



接触感染 (せつしよくかんせん)

ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻などにさわること、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。しっかり予防しましょう！

11月8日は「いい歯の日」

あなたの歯と口は健康ですか？ 歯と口の健康には、むし歯のありなしだけでなく、歯周病や歯の生えかわりによるトラブル、あごの発達、姿勢、呼吸など、たくさんのことが関係しています。

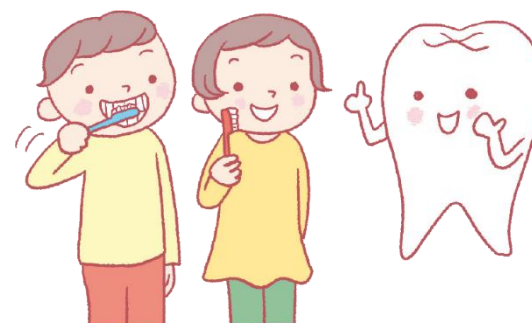
自分の歯と口の健康をチェックしてみましょう。



チェックポイント

- ☐ みがいても取れない汚れや色は歯についていないかな？
- ☐ 歯を舌で触ってみて、ぬるぬるするところはないかな？
- ☐ 歯の裏側を鏡で見て、歯石はついていないかな？

歯周炎は歯みがきで治せる！



みがいたあとに、舌でペロツとチェックしよう！



「歯周炎」は歯周病の初期です。歯を失う原因にもなる歯周病ですが、初期の段階であれば正しい歯みがきで治すことができます。早期発見・早期治療が大切です！