

# ほけんだより

## すこやか11

2020.11.1  
川俣小学校  
保健室

秋も深まり、木々たちも色づいてきましたね。昼間の日差しはおだやかですが、朝晩はだいぶ涼しくなりましたね。冬が近づいていることを実感します。11月は霜月、神楽月、雪待月という呼び方があります。他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にされていたのです。そして、食事を楽しむために必要なのは健康な歯。みんなは自分の歯を守るためにどんなことをしていますか？今月もヘル歯チェックがあります。皆がAを自指してキレイな歯にしましょう！

### 大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。  
こんなことをしていると、  
大切な歯を守れない  
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

### CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。  
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…  
だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

### CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。  
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を  
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

### CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいいに

# 11月8日は「いい歯」の日



11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」。11月も歯の健康を考える月です。皆さんは1日3回の歯みがきがきちんとできていますか？食事のときは、よくかんで食べていますか？

歯と口は健康の入口です。口の中を見れば生活習慣がわかると言われていています。毎月行われている歯ブラシチェックも〇になるよう自分で毎日歯ブラシをみるようにしましょう。

歯ブラシのチェックしていますか？



毛先が開いたら、新しいものにとりかえましょう



## 新型コロナ・かぜ・インフルエンザの違い

症状	新型コロナ	かぜ	インフルエンザ
◎よくみられる ○みられる △たまにみられる ×あまりない	軽症～重症まで幅広い 季節性は不明	ゆるやかに発症 年中みられる だらだら続く	突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
喉の痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○特に小児に多い
くしゃみ	×	◎	×

\* 何度も伝えていますが、感染症の予防は何より手洗いが大切です。規則正しい生活と手洗いを心がけましょう！



### ☆もうすぐ持久走大会☆

本日新型コロナウイルス感染症・持久走大会にむけての健康観察を配布しました。毎日の健康観察に加え、持久走大会に向けて朝の健康状態を確認していただくためです。健康で安全な持久走大会になるようご協力をお願いいたします。また、当日は一家庭2名まで参観可能です。お手数おかけしますが、マスク・名札着用、検温を必ずお願いします。