

ほけん だより 11月

令和5年11月1日 浦和大里小学校 保健室



秋も深まり、そろそろ紅葉が美しい季節となりますね。先日の運動会では、皆さんの頑張る姿を間近で見ることができ、とても感動しました。競技だけでなく、けがをしたお友達を連れてきてくれたり、上級生が下級生に声をかけてくれたりする姿を見て、皆さんの成長を感じることができました。



2学期に入ってインフルエンザによる学級閉鎖が増えています。

これから11月に入り、ますます空気が乾燥しウイルスが蔓延します。寒い中でも体を動かし、規則正しい生活を心がけ、手洗いうがいを行いましょう。また、乾燥による肌荒れも増えてくる時期になりますので、換気しつつも保湿や加湿も心掛けていきましょう。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとかわって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

細菌

ウイルス

なにが違うの？



生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないもの中間くらいの位置づけです。

仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいける薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。



11月8日は **いい歯の日**

11月8日は、い(1)い(1)歯(8)の日です。
 1本1本丁寧にみがくこと、何日かに1回は仕上げみがきをする、定期的に歯の健診に行くなど歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こげぎみに動かすのがポイントだよ

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。

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。

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。

みがき残しやすいところ ④

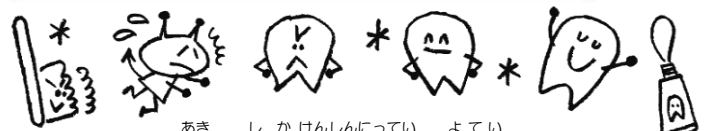
前歯の裏



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。

おうちの方へ

今年度も「いい歯の日」に合わせて11月8日～11月15日の期間で、歯みがきカラーテストの実施をします。詳細が書かれているお手紙を配付いたしますので、ご家庭でお子さんと一緒に確認をお願いします。お子さんの口の中や、歯みがきの確認をする機会にさせていただければと思います。ご協力をお願いします。



秋の歯科健診日程 (予定)

- * 11月 2日 (木) 4・6年生 *
 - * 11月 8日 (水) 3・5年生 *
 - * 11月17日 (金) 1・2年生・ひまわり *
- ※健診日の朝は、
 しっかりと歯をみがいて学校に来ましょう！ *

