

ほけんだより

長倉小学校
保健室



十一月の保健目標
うかつな姿勢をしないです

ようやく過ごしやすい気候になりました。周りでは様々な感染症が流行しています。特にマイコプラズマ肺炎が8年ぶりに大流行しています。マイコプラズマ肺炎は、風邪だと思い感染に気づかず出歩かため「歩く肺炎」と言われています。

「歩く肺炎」マイコプラズマ肺炎は……

- ・乾いたせきが長く続く
- ・潜伏期間2～3週間

- ・いつ感染したかわかりづらい
- ・風邪とかんちがいしやすい



予防は、手洗い、換気
せきが出ている人はマスク
せきが長く続く時は受診する

気づかず広がるリスクがある

手足口病、溶連菌感染症も流行しています。手洗いは、前より雑になっているので、いねいにやるように心がけましょう。

11月8日は「いいは」の日



「歯みがき名人」のみがき方

●こちょこちょみがき
歯と歯肉のさかい目を
小さく動かしてみがく



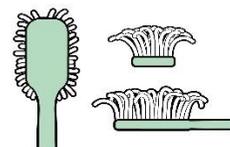
●かるめのみがき
歯ブラシに力をあまり
入れないでやさしくみがく



●たてみがき
前歯の裏、奥歯のでこぼこは
歯ブラシをたてにしてみがく

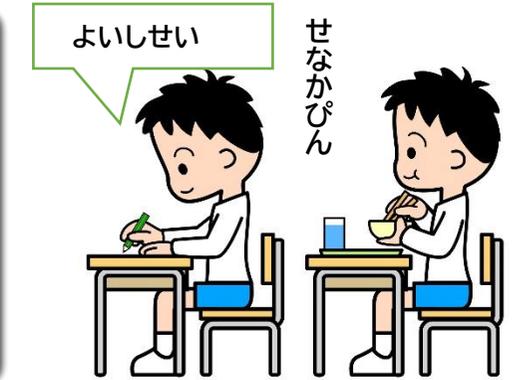


はげらしの毛先が開いたら
新しいものと取りかえよう



～せなかピンで後ろ姿も美しく、かっこよくなあれ～

あなたは授業中、どんな姿勢をしていますか。姿勢が悪いと、いろいろと体によくない影響が occurs。姿勢が悪いと背骨がまがってしまったり、歯ならびが悪くなったり、勉強に集中できなくなったり、内臓が圧迫されて消化が悪くなったりと、成長期の皆さんの体によくないことが occurs。この3つの姿勢になっていないかチェックして、いい姿勢で過ごしましょう。



歯の生え変わりがあるいまだから

奥に生えた新しい歯をむし歯から守ろう!

口の奥に新しく「白歯」が生えてきた人がいると思います。生えたての歯はとても弱いので、少ししか出ていなくても、歯みがきはしっかりしましょう。歯ブラシをななめにすると、奥までみがけます。



生えかけで歯肉にうもれているみぞは、奥までしっかりブラシを入れてみがこう!