



# ほけんだより



R5.11.2  
九度山小 NO.7

朝夕が冷えこみ、涼しいより寒いと感じる日が増えてきました。最近、九度山小学校では、かぜをひいたり、体調を崩したりする子が増えてきています。これからの季節は特にインフルエンザや感染性胃腸炎といった病気が流行します。マスク、手洗い、うがいはもちろん、好き嫌いをなく栄養を十分にとって、夜はたくさん寝てその日の疲れをとり、病気や寒さに負けない体づくりをしましょう。



## かぜのウイルスを打ち勝つために!

### からだの外側からのガード

手洗い



マスク



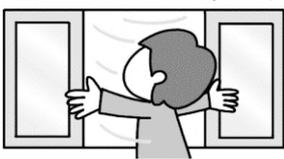
うがい



部屋の加湿



空気の入れかえ(換気)



### からだの内側からのガード

十分なすいみん



栄養バランスのよい食事



適度な運動



病気を予防するためには、手洗いやマスクなどの「からだの外側からのガード」のほかに、ウイルスに負けない体を作る「からだの内側からのガード」が大切です。2つのガードでかぜやインフルエンザにならないようにして冬を乗り切りましょう。

それでも、どんなに気をつけていても体調を崩すときはあるので、「しんどいな…」と感じたら、無理をせずおうちの人や学校の先生に教えてくださいね。



## 11月の予定

6日(月)・・・色覚検査(1年生対象)

9日(木)・・・ブラッシング指導(3年生対象)



# 歯を大切にしよう

歯はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしげると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が一本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

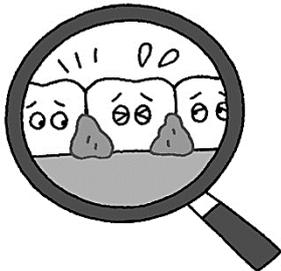


毎日している歯みがきも、し忘れてたり磨き残したりして放っておくと、むし歯や歯肉炎になります。とくに歯肉炎は、もっと悪くなると歯周病という病気になって永久歯でも抜けてしまいます。歯のない生活は、ごはんを食べにくいだけではなく病気にかかりやすい体になってしまいます。

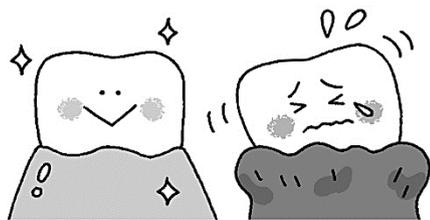
「歯を大切に」することは、むし歯があるかないかだけでなく、上手に運動をするためや元気でいるためにすごく大切なことです。歯磨き上手になって、生活も運動も元気いっぱい楽しんでくださいね。



## 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

## おうちの方へ

### ○インフルエンザのワクチン接種について



インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても100%防ぐことはできませんが、症状が軽くすんだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。ワクチンの効果は、接種日から2週間程度で現れ、約5か月続くとされています。近隣でも感染が広がっているため、抗体を作っておくためにも早めの接種を心がけてください。