

ほけんだよい

じゅうしやませい いふしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

がつ にちごう
11月30日号

げんき ふゆやす むか 元気に冬休みを迎えましょう！

いんとうけつまくねつ さまざま かんせんしやう りゆうこう
インフルエンザ、咽頭結膜熱など様々な感染症が流行して
います。あと冬休みまで3週間。体調管理に十分気を付けて、
すてき ふゆやす むか
素敵な冬休みを迎えましょう。



元氣マンと
ウイルスも
プロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

まどをしき きやうしつ ろうか
窓を閉め切ったままの教室や廊下には、
くうきちゆう
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをすると、と 一緒にとくさんのウイルスが飛
び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイル
スがついていることがあるよ。そこを触った手で口
や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入
ってくるかも…。

からだ まも
ウイルスから体を守る

3つの技

てあら
・手洗いアタック

・マスクガード

かんき
・換気ハリケーン
たいせつ
が大切です。

てあら
手洗いアタック



マスクガード



かんき
換気ハリケーン



じきゅうそうれんしゅう はじ 持久走練習が始まっています！！



れんしゅうとうじつ じきゅうそうけんこうかんさつ けんこうじやうたい かくにん
練習当日は、持久走健康観察カードによって、健康状態を確認します。

わす ほごしや おういんわす じゅうぶんき つ
カード忘れ、保護者の押印忘れのないように、十分気を付けましょう。

ほごしや おういん きにゅう ふび ばあい じきゅうそうれんしゅう きろくかい さんか
保護者の押印や記入に不備があった場合は、持久走練習・記録会に参加することはできません。

とうこうまえ たいちやう かくにん きにゅう じきゅうそうれんしゅう きろくかい さんか
登校前の体調の確認、カードの記入をしっかりと、持久走練習・記録会に参加しましょう。



がつ にち もく し か し どう
11月16日(木) 歯科指導がありました!!

じゅうしやまし か こいでせんせい やとみしほけん し か えいせいし みわ
十四山歯科の小出先生、弥富市保健センター歯科衛生士の三輪さんを
まね は じゅぎょう おこな こんかいまな は
お招きして歯について授業を行いました。今回学んだ歯についての
はなし こんご せいかつ い
お話を今後の生活に生かしていきましょう。



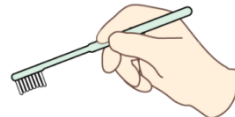
ぜんはん は はなし こいでせんせい
前半:「歯についてのお話」(小出先生)

こうはん つか は じっしゅう こいでせんせい みわ
後半:「ワンタフトブラシを使って歯みがきの実習」(小出先生、三輪さん)
おこな
を行いました。



は よこ
＜歯の汚れやすいところ＞

みぎ は そ た しゃしん わ
右の歯の染め出しの写真をみても分かるように、
くちびるに覆いかぶさっている部分は磨きのこしが多いところ
です。くちびるを少し上げて、歯ブラシをきちんと当てる
ことが必要です。



は ただ つか かた
＜歯ブラシの正しい使い方＞

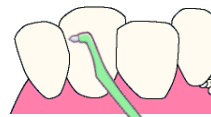
- 歯ブラシは鉛筆を持つように、軽く持ちましょう。
- 歯ブラシをやさしく、こちょこちょ動かすように磨きましょう。



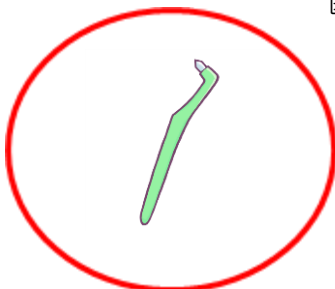
おく歯のみぞ



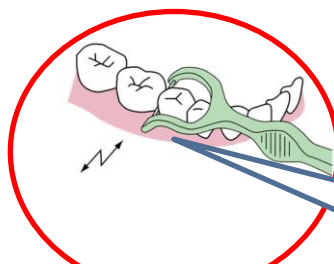
は しにく あいだ
歯と歯肉の間



は は 重なっている
ところ



ワンタフトブラシ



デンタルフロス

は は あいだ いと
歯と歯の間に糸をやさしく
入れるようにみがきましょう。

• おく歯のみぞ
• 歯と歯肉の間
• 歯と歯が重なって
いるところ は、
大変みがきにくいと
ころです。みがきに
くいところは、ワン
タフトブラシやデン
タルフロスを使って
みがきましょう。