

# ほけんだより



じゅうしやませい いぶ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 10月31日号  
にちごう

## かんせんしょう きせつ 感染症がはやる季節です！

ぜんこくてき てあしくちびょう りゅうこう なか じゅうしやませい  
全国的に手足口病の流行がニュースになる中で、十四山西  
ぶしょうがっこう がつ めい がつ めい がつ にちげん  
部小学校でも9月に6名、10月に15名（10月29日現  
ざい てあしくちびょう ほうこく う  
在）が手足口病にかかったという報告を受けました。

てあしくちびょう よぼう てあら  
手足口病の予防は、こまめな手洗いが  
こうか やす じかん  
効果があるといわれています。休み時間  
あと きたくこ ていきてき てあら おこな  
の後、帰宅後など定期的に手洗いを 行い  
てあしくちびょう よぼう  
手足口病を予防していきましょう。



ほけんもくひょう  
保健目標  
しせい ただ  
姿勢を正しくしよう

あんぜんもくひょう  
安全目標  
ふせ  
けがを防ごう

## かんせんしょう きつ 感染症に気を付けて！ ～手洗い・湿度を保つ・人混みを避ける～

あき ふゆ かんせんしょうりゅうこう きせつ  
秋・冬は感染症流行の季節

### かん せん たい さく 感染対策

かん せん たい さく  
感染対策はみんなのため

ことし かぜ しんがた  
今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスな  
びょうげんきん かっぱつ じき かんせんたい  
どの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対  
さく きほん  
策の基本をおさらいしましょう。

てあら  
手洗い  
せつ じかん たら  
石けんで時間をかけて洗うの  
がコツ。

しつ-ど-たも  
湿度を保つ  
かんそう はな ねんまく  
乾燥するとのとどや鼻の粘膜の  
きこう よわ  
バリア機能が弱ります。

ひとご-さ  
人混みを避ける  
はんかがい て ひつようさいていげん  
繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



しんがた  
インフルエンザや新型コロナ  
ちい こ ねん  
ナなどは、小さな子どもや年  
ばい かた にんぶ かんせん じゅうしょうか  
配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化  
ひと かんせんかくだいぼうし  
しやすい人がいます。感染拡大防止は、そ  
ひと まも  
ういった人たちを守ることもつながりま  
す。うつらない・うつさないをあいことば  
たいさく ばんぜん  
対策を万全にしていきましょう。



### がつかつ ほけんぎょうじ <11月の保健行事>

11 / 5 (火) じきゅうそうまえけんこうしんだん 1・2・3年  
持久走前健康診断

11 / 8 (金) はひ  
いい歯の日

じきゅうそうまえけんこうしんだん 4・5・6年  
持久走前健康診断

11 / 21 (木) はしどう 5・6年  
歯の指導



はしどう じゅうしやまし か  
歯の指導では、十四山歯科の  
こいでせんせい やとみ しけんこうすいしんか  
小出先生、弥富市健康推進課の  
しかえいせいし みわ しにくえん  
歯科衛生士三輪さんより歯肉炎  
よぼう  
予防についてお話があります。

がつようか は ひ  
**11月8日 いい歯の日**  
 じぶん は いちどみなお  
**自分の歯みがきを一度見直しましょう！**

歯  
**磨き残しをなくそう！**

しっかり磨いたつもりでも  
 汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所を意識して磨こう！

歯ブラシで取りのぞける歯垢は  
 約6割といわれています。

残りの4割は歯ブラシでは届かないところ、たとえば歯と歯のすき間などに隠れています。フロスを使い、定期的に歯医者さんでも見てもらうと安心です。



じゅうしやまし か こいでせんせい  
 十四山歯科の小出先生も  
 ワンタフトブラシやデンタルフロスなどの使用をすすめています。

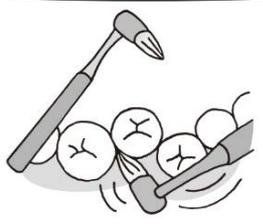


それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 **オ ス ス メ ゲ ッズ**

奥歯や歯並びが  
 ガタガタしているところ

**ワンタフトブラシ**



歯と歯の間

**歯間ブラシ デンタルフロス**



歯間ブラシはすき間が空いているところに、  
 デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編  
 歯肉の痛みが  
 気になる

**歯ブラシのかたさをチェック**



かためを使っている場合は力加減に  
 気をつけないと口の中を痛めることも。



がつ にち か じきゅうそうれんしゅう はじ  
**11月19日(火)より持久走練習が始まります！**

持久走練習の前には

「持久走健康観察カード」を配付します。

「持久走健康観察カード」の**印忘れ・記入忘れは練習に**

**参加することができません。気を付けましょう。**

また、走った後の水分補給も大切です。

水筒・汗拭きタオルも忘れないようにしましょう。



