

ほけんだより 11月



平成28年11月1日
太田東小学校保健室 No.8
☆うちのひとと読みましょう☆

寒いと感じる日が多くなりましたね。今月は、修学旅行や音楽発表会、持久走大会などたくさん行事があります。寒さに負けずに元気に過ごして、どの行事も全力で取り組めるといいですね。

今月の保健目標は 好き嫌いせず 好きな体をつくらう です。



は だご つゆば び ね じね ねによ
げ だたば ま に やぐ はよび よ ぜたど ま け げ
ね ひ



インフルエンザの予防接種を受けることをオススメします！

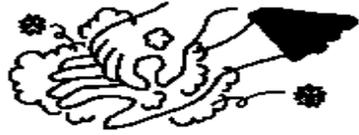
に の っ ば どつま にっ ぶ か
ば お に お か は
に ば お ば に か
ぶ もぶ も お で か
もぶ っも お っ ち かぶ ぶお
ぶ どば お もぶ も ぶ の にち か
ろめかだとぜり か ざつ よ ざに は よ かけ をか
に かけ じねばろとに ふ げ ら け び び ば じね だ さじね げ
や どやわ つゆび は はび たば かる かば ぜや ぜれか



インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているため、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。





けど

び



やはず やばて やけげ けふ とに やぐ ぜつ びくよに ぜくさ
 ぜす てわれかそれがけれか けど ばてし せ ち つ そりぜ わど
 び況

ゆぜ ふ よてを ろかてりか ぼりかぜ ら ろかく ずど ぜ び よ とにく ごね ぜぶ はつゆ ぜく よ
 か ての や によ かるかば ぜそ ずに や やつ ぜぼこ ぐ き ぜれか ら ぜぼこき ぜだけ けど
 に はのび ぜ ぜかぜとぐ び ね ぜく ばくざ だぐど ぜかぐ れか かぜは し か ばよはわや

	1	2	3	4	5	6	すかざ
ざ ぜ か ざつ ね	17	26	25	17	23	13	121
ろかてわれか ね 況 び	12	15	13	11	8	10	69
てわれかた ね 況 やび	6	9	11	8	8	6	48
やそりぜ てわれかてりか ね やつ 況 び	6	6	2	3	0	4	21

やそりぜ び ね ば よか ての てわれか 況 びく ゆ ぜ
 ら ゆ そりぜ ろをぜぐく ひけ つぜや
 ぐ ば とつやはず てわれか 況 け
 ぐ ね とに る ぜに やだ ぐ
 やばて び やけげ ぜとぐわ じねばろとに

ゆぜら げや
 てわれか ね 況 ぜつ ゆぜ ばは は ろかば ぜとぐわ やけげ
 ぜや ぜれか ぜに 況 け とつ よ ゆぜ けはぐ
 とつ よ ひ ば の ぜぐに げざ ぜ ね ざ ね

あなたの歯



むし歯のできる条件は？

「①歯+②むし歯菌+③砂糖+④時間の経過」という4つの条件がそろくと、むし歯ができます。それぞれについて、もう少し詳しく見てみましょう。

- 〈むし歯になりやすくなる原因〉
- ①歯→歯の質が弱い、歯ならびが悪くてみがきにくいなど。
 - ②むし歯菌→歯こうが歯についている、みがき残しが多いなど。
 - ③砂糖→甘い物をたくさん食べるなど。
 - ④時間の経過→だらだら食べ続ける、食後に歯みがきをしないなど。

4つの条件がそろわないように、食べたらたいてい歯をみがき、甘い物もひかえめにするとよいですね。



にゃ おにの お っのの ぶ に ど ぶまか にお っもぶ ば っどぶ での
 まど お っのの お に やっ ま ぶの に ま か
 まお ぶ ま ご に ぶまか ご む に
 も につ っ た っ どの つまみっ っ か ぶ やお に ぶ
 つの っつ っ か っ ぶ