

ほけんだよ11月

令和2年11月6日 蛭間小学校保健室



色づく木々が美しい季節になりました。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。冬は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などのウイルスやばい菌も元気になり、流行する季節です。水が冷たくなる時期ですが、がんばってしっかり手洗いしましょう。



しせいに注意 思いあたるものはありませんか？



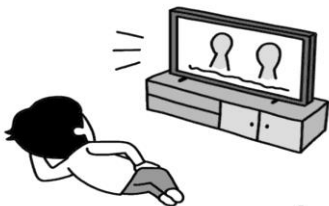
●ねこぜになっている



●イスに足を組んですわる



●ほおづえをつく



●ねころんでテレビを見る

寒くなってくると、背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れていたりする子を見かけます。危険ですし、見た目も格好悪いので気を付けてください。また、ふだんから、良くない姿勢を続けていると、背骨やほかの場所にも悪い影響が出てくる可能性があります。今は大丈夫でも、大人になってから、腰痛や肩こりに悩まされることにもつながります。正しい姿勢で、元気にすごしましょう。

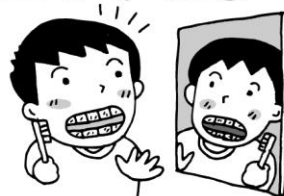


先月、歯科検診がありました。むし歯が見つかった人や、歯医者さんに相談を勧められた人は、早めに見てもらってくださいね。

鏡で見よう！

あなたの口の中

「歯みがき」もチェックしよう！



むし歯や歯肉炎の主な原因は「歯こう（プラーク）」です。毎日・毎食後の歯みがきでおとせているでしょうか。歯と歯の間、歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめなど、みがきにくいところを中心に、確かめながらみがくといひですね。

自分で見ても確かめるだけでなく、定期的に歯医者さんに行ってみてもらい習慣をつけると、さらにしっかりした予防ができます！

お知らせ

今月は、視力検査を行います。A（1.0 がみえる）以外の人にお知らせを渡します。（眼鏡でAの場合はお知らせはしません。）よろしくお願いします。

「歯肉炎」もチェックしよう！



歯肉炎になった歯肉は、ピンク色で引きしまっている健康な歯肉とくらべて赤くはれ、ぶよぶよした感じになります。鏡で見れば、歯肉炎かどうか確かめられます。（※軽い歯肉炎は、ていねいな歯みがきでなおすことができます。）