



げんき



歯ブラシは **ぴったり**
ちよこちよこ しゃかしやか
えんぴつもち

ほけんだより NO. 133 H30. 12. 3 川本南小学校保健室



冬の感染症のシーズンがやってきました！！

朝晩の気温がぐっと下がり、空気が冷たく感じるようになりました。先月は、せきが出る人が多くなったクラスもありました。深谷市内では早くもインフルエンザによる学級閉鎖が出た小学校があり、注意していきましょう。せきが出ている人は、周りの人への思いやり『せきエチケット』でマスクの着用をお願いします。こまめに石けんを使った手洗い、うがい、そして、疲れをためこまない良い生活リズムで、感染症予防に力を入れていきましょう。



感染力性胃腸炎の予防にも
石けん手洗いを！！



そこで

マスクの正しいつけかたをおぼえよう！

マスクをして登校する人が増えてきましたが、鼻や口がマスクから見えていたり、マスクが大きくて顔とマスクの間にすき間ができていたりしている人がいます。これでは、せっかくマスクをつけていてもマスクの効果がありません。冬の感染症が本格的に始まる前にマスクの正しいつけかたをマスターしておきましょう。



① マスクの裏表を確認してから

鼻の部分のワイヤーを折り曲げて、鼻の形に合わせます。



② マスクの下の部分を引き伸ばして、あごまでかくれるようにします。



③ 顔とマスクの間にすき間がないように、両手でマスクを押さえてから耳にかけます。



耳にかけるひもが長いときは、結んで短くしたり、1回ひねって耳にかけたりして自分の顔に合わせましょう！



マスクを外すときは片方ずつ外し、外側をさわらないようにして捨てましょう！





ねん せい し か がく しゅうかい
6年生 歯科学習会

11月27日(火) 第5校時に学校歯科医の藤野先生、
 藤野歯科医院勤務のお二人の歯科衛生士の方々をお招き
 して6年生対象の歯科学習会を行いました。6年生に
 として小学校最後の歯と口の健康づくりの学習となり
 ました。生涯、自分の歯で食べることができるよう、
 むし歯や歯周病の原因と予防、そして、歯ブラシだけ
 では歯こうを取りきれない歯と歯の間をきれいにする
 ためのデンタルフロスの使い方を学びました。



むし歯の治療をした歯
 のつめものは、10年くら
 いたつと再治療しなければ
 ならなくなります。
 大切なのは、**むし歯に
 ならない**ことです。



デンタル
 フロスの長さは
 40cmくらい、
 ちょうど指か
 らひじまでと
 おぼえてくだ
 さいね。



デンタルフロスは、の
 こぎりのように前後に動
 かして歯と歯の間に入
 れてくださいね。

ほけんいいんかい かつやくちゅう 活躍中！出張歯っぴー教室

保健委員が給食の時間に教室へ行き、**今よりもっと上手になる**歯みがきのポイン
 トについての話と「歯っぴーピカピカ歯みがき名人」の表彰をしました。



歯ブラシ
 は「えんぴ
 つもち」で
 すよ。



歯みがきがよくなったとき
 は、自分の舌で歯の表面をさ
 わると「ツルツル」しています。

保護者の皆様へ

1回目の「南小元気アツプカード」にご協力をありがとうございました。お子さんが夢や目標に
 向かって力を発揮できるよう、引き続き、ご家庭でのサポートをよろしくお願ひします。2回目の
 実施は **12月4日(火)** からです。スクリーンタイムのチャレンジをすすんでお願ひします。