

ほけんだより

郡山市立片平小学校
平成25年11月5日



風が冷たく感じられ、木々の葉も赤や黄に色づいてきました。かぜをひいている人も増えています。こまめにうがいや手洗いをし、かぜのウイルスを近づけないようにしましょう。

健康な歯をめざそう

11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯について考えてみましょう。

けんこうは健康な歯とは？



むし歯がない 歯肉がしっかりしている 歯ならびがきれい

			
ていねいなみがきをしよう。歯も歯肉もきちんとみがこう。	おやつを考えて食べよう。	よくかんで食べよう。ひと口で20～30回。	好き嫌いしないで何でも食べよう。

クラス別むし歯治療の様子(10月31日現在)COの人にも受診勧告をしています。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6の1	6の2	合計
むし歯のある人	18	18	27	24	16	14	19	136
治療した人	11	14	12	17	8	12	12	86
治療率(%)	61.1	77.7	44.4	70.8	50.0	85.7	63.1	63.2

てあらい 手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ① 手をぬらし、石けんをつけます。
- ② 両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
- ③ 手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりふき取ることも、わすれないでね。

うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ① 水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ② 水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③ ②を3～5回くり返します。

かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。

かんき 換気

いつ？

- 休み時間

どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気の入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてください。

おうちの方へお願い・・・

○ 学校では、毎週1回（火曜日）、清潔検査を実施しております。検査は、下記の6項目ですが、残念ながら1割程度のお子さんが、守られていません。これらは、大事な生活習慣ですので、ぜひ、小学生時代に身につけてほしいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

朝のはみがき	夜のはみがき	手のつめ	ハンカチ	ちり紙	上ばき
--------	--------	------	------	-----	-----

○ はみがきセットは、毎週金曜日に持ち帰っていますが、ご家庭できれいに洗い、定期的にハブラシのチェックもお願いいたします。



＜ハブラシ交換の目安＞

- ブラシの毛先が開いている。
- 1カ月以上使っている。

使っているうちに、ブラシ部分がへたって、汚れをじゅうぶんに落とせなくなるので、毛先が開いていなくても、1カ月を目安に交換しましょう。