

# ほけんだより 11月

吉野ヶ里町立東育振小学校 保健室

## 11月6日むし歯予防集会を行いました

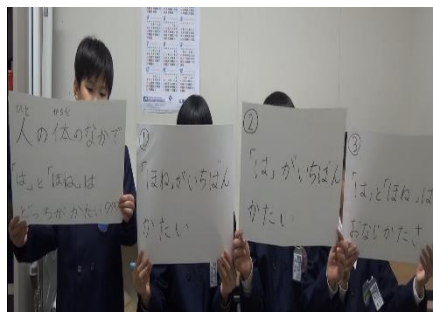
5・6年生の保健委員会の児童で、事前にビデオ撮影を行い、当日全校放送を行いました。



学校歯科医の塚本先生のインタビュー



正しい歯のみがき方や歯ブラシの持ち方



3択クイズや本の読み聞かせ

## じょうずな歯みがきで、いい歯に！

- ポイント1** 歯ブラシは大きく動かさずに、歯を1本～2本ずつ小きざみに動かす
- ポイント2** 奥歯や前歯はえんぴつにぎり、前歯のうらはグーにぎりで歯ぶらしを持つようにする
- ポイント3** 歯みがき粉は歯ブラシの半分くらいつける。(歯みがき粉をつけすぎると、泡立ちが良くなって、十分みがけていないのにさっぱりした気分になりやすいといわれています)

## インフルエンザの予防接種が始まっています



※13歳未満の方は、2回接種です。1回接種後よりも2回接種後の方がより高い抗体価の上昇が得られるそうです。(厚生労働省ホームページより) 接種回数に関してはかかりつけ医とご相談ください。(2回接種する場合の接種間隔は、免疫効果を考慮すると4週間あけることが望ましいそうです。)

予防接種をすれば絶対発症しない？

予防接種はインフルエンザにかかる可能性を低くしたり、発症しても症状を軽くしたりするためのものです。感染の可能性が0になるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いはしっかりしましょう

去年受けたから今年はいいよね？

ワクチンの効果は、約5ヶ月といわれています。流行するインフルエンザウイルスの種類も毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

ワクチンを接種してから効果が出始めるまで、2週間くらいかかります。12月頃から流行するので、11月中に接種しておくことをおすすめします。