

ほけんたいあり 11月

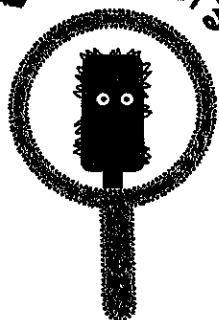
2022年11月7日
唐津市立佐志小学校
保健室

11月の保健目標
・虫歯を予防しよう
・寒さに負けない
体をつくろう

11月7日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。これからの時期、はやるのが、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎。対策と言えば・・・？よく言われるのは手洗いや換気ですが、実は、歯みがきも有効だと知っていますか？ウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。そして腸が健康だと病気になりにくいそうです。



今使っている歯ブラシ後ろ側から見よう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は
月に一度。忘れずに！

正しい体温のはかり方

頭がいたかったり、だるいなど感じたときに、お家でも体温計で熱をはかることがあります。あなたは、正しくはかることができますか？

〈ワキでの体温のはかり方〉

- ①はかる前にワキの汗をふきとる。
- ②体温計の先がワキのくぼみのまん中に当たるように、ななめ下からさす。
- ③はさんだら、ワキをしっかりとじる（ひじを反対の手で押さえて、わき腹にくっつけるようにする）。
- ④はかっている間は動かないでじっとしている。



あなたは
“すぎる”
に
なっていない？

強く握りすぎる

力を入れすぎる

歯みがき粉をつけすぎる

歯ブラシが大きすぎる

大きく動かすすぎる



- ・歯ブラシは小さめ
- ・歯みがき粉は歯ブラシの4分の1から2分の1で十分
- ・えんぴつの持ち方で軽く握り
- ・力を入れすぎず
- ・チヨチヨと動かす

これが正解

コロナウイルス感染症感染予防にも

かぜ・インフルエンザ予防の味方



せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみを
するときは…



人から顔をそむける
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが
出ている間は…



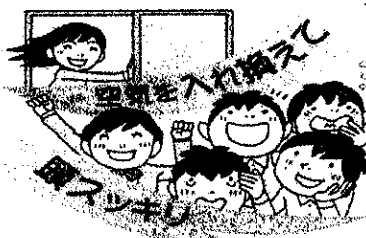
正しくマスクを
つけましょう

はなを
かんだ後は…



ティッシュはすぐに
ふたつきのゴミ箱へ

11月9日（いい日くうき）は
「換気の日」



休み
時間
をに
あけ
たら
うら
！！