ほけんだより 11月

2023年11月7日
唐津市立佐志小学校
保健室

早いものでもう11月です。朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。
せきエチケット身についていますか？色々な感染症にかかったり、疑いのある時に、お互いにうつさないようにする為の方法です。咳やくしゃみが出る時は、マスクをしましょう。とっさの時は、ハンカチや袖口、肩などでとび散るのを防ぎましょう。

カゼひいたかも・・・早めの対応が大切

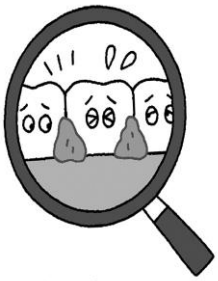
- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかり取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

朝から体調が悪かったり
熱がある時は休養しましょう

朝の健康観察をお願いします

１１月８日は、いい歯の日です。　・・食べたらみがく・・・

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ

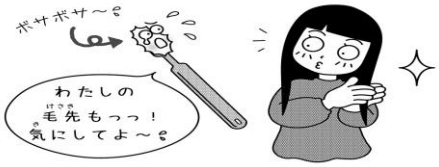


歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢

健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ

丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

毛先、CHECK！



むし歯になりやすい生活チェック！

あてはまる人は要注意！
- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない（30回以下）
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

「唾液」は歯のガードマン！

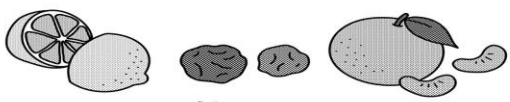
「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！

- 食べかすを落とします
- 歯を溶かす酸を中和します
- 粘膜を保護します
- 口臭を予防します

唾液をたくさん出すには？

よくかんで食べる

すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

こまめな水分補給

糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ

耳の前から下～顎の先まで