

ほげんだより11月

令和2年10月29日

八幡台小学校 保健室

NO. 8

霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みなさんは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか。

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。こんなことをしていると、大切な歯を守れないかもしれないよ



歯かせ

一緒に見てみよう！

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ココがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ココがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ココがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいていねい

インフルエンザの予防接種を受ける人

は、早めに受けましょう。



例年、インフルエンザは12月～3月ごろ流行します。ワクチンをうって、効果が始まるまでにはしばらくかかりますので、11月ごろからがおすすめです。

また、これからの感染症は、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症のいずれの症状であるのか判断がしにくいと言われています。発熱、または風邪症状が出た場合は、すぐにかかりつけの病院で受診してください。



お家の人や友だち、先生などにお話してくださいね。



11月の保健行事



【視力検査】…めがねをかけている人は、持ってきてください。

2日(月)6年生 4日(水)5年生 9日(月)4年生

10日(火)3年生 11日(水)2年生 13日(金)1年生

【歯科健診】12(木)2・5年生 (10月に予定していましたが、この日に延期になりました。)

不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる、人間にとって大切な感情です。



でも…

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

1人で「怖い」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。

