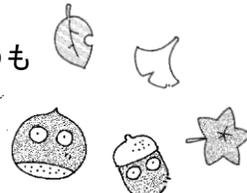


# ほけんだより 11月

令和2年 11月  
一丘小学校 ほけんしつ

さむくなってきました…。朝・夜はとくに冷え込みますね。日が暮れるのも早くなり、気がつけば外は真っ暗！いよいよ冬が近づいてきました😊



気温が下がり 空気が乾燥すると、かぜは流行しやすくなります。

コロナウイルスへの不安がある中、これからさらに心配なのが、“インフルエンザ”。冬場は、ウイルスが活発に活動するので、とくに注意が必要です。

手洗い・うがいはもちろんですが、免疫力（病気とたたかう力）を高めるために、早寝・早起きや朝ごはんなど、今まで以上に心がけ、自分でしっかりと予防していきましょう！

11月26日～27日の2日間、6年生は修学旅行にいきます。先生も修学旅行の引率をするので、学校にはいません。1～5年生のみんな 大きなけがのないように気を付けてね😊

6年生は、感染症の予防 けがに気を付けて、しっかりと体調を整えておきましょうね。



## 寒くても、水分ほきゅうをしましょう！

“水分ほきゅう”といえば、夏のイメージがありますよね。夏に比べて秋や冬は、水分をとる回数がやっぱり減ってしまいます。

夏場は 毎日持ってきていた水とう。今は“持ってきてない”“なくてもいい”と話す子も…。かぜをひきやすい 寒い時期こそ、水分をとってほしいのです。なぜかな？

寒くなると 夏よりも、のどがかわいていて感じにくい

→ あまり水分をとらない

→ のどや鼻の粘膜が乾燥して、ウイルスが入りやすい

寒い日は温かい飲み物を選んでもいいですね。

ウイルスは、乾燥した場所が大好き。水分をとって、のどを潤わせておくとかぜの予防にもなります。やっぱり 1日学校で過ごすので、のどもかわくよね。

☆ 水とうは毎日、必ずもってくるようにしましょう！



## 11月8日は、いい歯の日です

自分の歯 大切にしようね。

9月に歯科検診がありましたね。みんなの結果は、どうだったでしょうか？むし歯があったり、治療の必要な歯があった人は、できるだけ早く歯医者さんで治療をしてもらってくださいね。

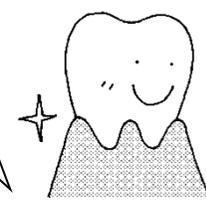


けがは 自然と治っていくことがあるけど、むし歯はきちんと治療しないと治りません。ほうっておくと ひどくなるばかりだよ…。

## “歯周炎”ってなに…？

歯周炎とは… 歯と歯ぐきの間に歯こうがたまって、歯肉に炎症が起きた状態。

歯こうとは、歯の表面についた白くてねばねばしたものだよ。



けんこうな歯ぐき



歯周炎の原因は歯こう！歯みがきでしっかり歯こうを落とそう！

歯肉炎の歯ぐき

うすいピンク < 色 > 赤っぽい

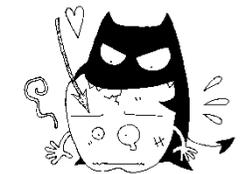
ひきしまつて、ピチピチしている < 感触 > はれていて、ブヨブヨしている  
歯と歯の間にしっかりと入りこんでいる < 形 > 丸く厚みがあって膨らんでいる  
出血しない < 出血 > 指で押ししたり、歯みがきなどで出血しやすい

## 自分の歯、大切にできていますか？

思い当たることはない…？

- 間食をよくする
- 食べた後や、ねる前に歯みがきをしない
- あまいものが大好き
- 歯みがきは、1分で終わる
- あまりかまわずに飲み込む
- 歯医者さんに長い間行っていない

たくさんチェックがついた人はむし歯になりやすいかも…！



80歳で20本以上の歯を残そうという

“8020（ハチマルニイマル）運動”を知っていますか？

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができます。

ずっとおいしく食べられるように、歯を大切に 健康に保ちましょう😊