

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空のもとで、校庭の色づいた木々をながめるのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服を調整して、カゼをひかないように気をつけてくださいね。



今月の保健安全目標

- 【保健】・自分の心身の成長を知ろう
- 【安全】・けがのない安全な学習活動しよう



11月の保健安全行事

- ・ 1日（月） 交通安全指導
- ・ 5日（金） 避難訓練（水害）
- ・ 17日（水） 交通安全指導
- ・ 19日（金） 思春期講演会（3学年）

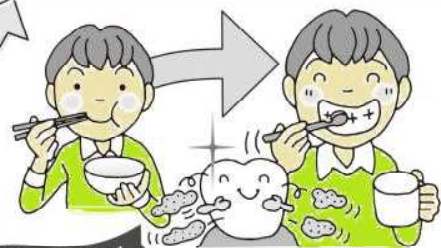
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

歯に『いいこと習慣』

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

歯肉炎の予防方法

国府中のみなさんの約88%に、歯肉炎があります。思春期はホルモンのバランスも関係して、歯みがきをしていても歯肉炎を起こすことがあるようです。

では、どうしたらよいか学校歯科医の富田先生に質問しました。

歯肉炎の予防方法を教えます!

ポイント①

- ・ 歯と歯ぐきの境目を丁寧にみがこう！（歯垢を取り除こう！歯石は歯医者で。）

ポイント②

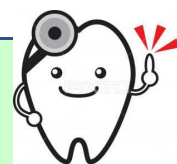
- ・ 歯みがきは軽めの方で。（強いと歯ぐきが傷つきます。）

ポイント③

- ・ 歯ぐきの5分間マッサージをしよう！（お風呂で湯船につかりながら自分の指の腹を使って歯ぐきをマッサージしよう。）

ポイント④

- ・ 定期的に歯医者で検査を受けよう。（治療だけでなく予防歯科も大切です。）



インフルエンザに注意!

◎今季のインフルエンザは?

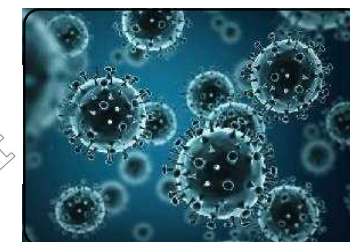
「大きな流行を起こす可能性も」と、日本感染症学会は予測。

◎新型コロナワクチンを優先?

インフルエンザワクチンの接種時期は？日本では、新型コロナウイルスワクチンとそのほかのワクチンを接種する際は、2週間、空ける事になっています。学会では、新型コロナウイルスワクチンを接種する人には、新型コロナワクチンを優先し、同時にインフルエンザの接種を検討して、なるべく早く接種してほしいとしています。

◎ワクチンの供給状況について

現在、インフルエンザの予防接種が予約できない医療機関が出ています。国の発表によると12月中旬まで継続的にワクチンが供給される見込みです。希望される方は、頃合いを見ながら、医療機関と連絡調整をしてください。



インフルエンザウイルス