

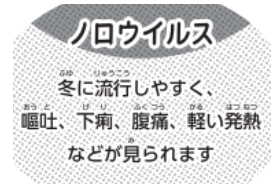
ほげんどより11月

長岡第五小学校
保健室

朝晩がぐっと冷えて寒くなってきました。冬になると感染症が流行しだします。この冬を元気にすごせるように、今のうちから寒さや感染症に負けない体づくりをしておきましょう。

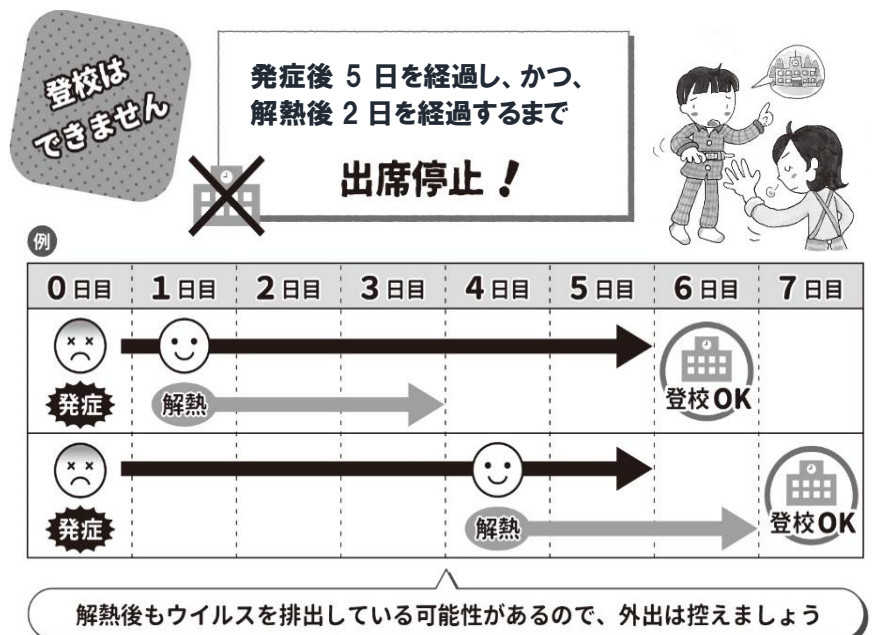


全国でもマイコプラズマ感染症が流行しています。冬になると、ノロウイルスやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症にも気をつけなければいけません。じょうぶなからだづくりと感染対策をして、げんきいっぱいですごせるようにしましょう。



(おうちの方へ) インフルエンザに かかったら…

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は出席停止扱いとなります。学校より配布し、記入・提出いただく「罹患状況報告書」は学校のホームページからもダウンロードできます。ぜひご活用ください。



※新型コロナウイルス感染症は出席停止期間が異なります。

新型コロナウイルス感染症…【発症後5日経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで】



歯は
磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらかみぐ。3
食後、3分以内に3
分間が理想的。



1本1本の歯を意識
しながら時間をかけ
てみぐ。



よく噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタル
フロスや歯間ブラ
シを上手に活用。

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな？



か☆



△つつ△



と□い

□=1
☆=2
△=3

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいにみがいてもきれいにならなくなります。

【フッ化物洗口も虫歯よぼうのひとつ】

フッ化物洗口をすることで、歯がフッ化物イオンを取り込んで、虫歯になりにくい歯にしてくれます。

ですが！フッ化物洗口は歯みがきの代わりではありません。ていねいな歯みがき（+フッ化物洗口）で、いつまでも、健康な歯でいれるよう心がけていきましょう。