



令和7年11月7日(金)

大宮南小学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」



むし歯になりやすい
生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない
と思っている人はいませんか？

しかし、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯
菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないのだ
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう！



11月の保健行事予定



・歯科検診

18日(火)

全校

※歯科検診は午前中にあります。

朝ごはんの後、ていねいに歯みがきをしましょう。



・体重測定

20日(木)

4・5・6年

21日(金)

1・2・3年

※体着服を持ってきました！



・色覚検査

21日(金)

1年生希望者

※体重測定後にします。

ふゆ りゅう こう 冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。感染症予防をして、自分もかからない、人にもうつさないようにしましょう！体調に変化がないか、毎朝の体調チェックも忘れずに！

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

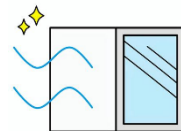
咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

～予防のポイント～

① 手洗い・うがい…こまめに手洗い・うがいをして、ウイルスを追い払いましょう！



② 換気…休み時間に、換気をしてきれいな空気に入れ替えましょう！



③ マスク…周りの人にうつさないためにも、せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう！



④ えいよう…なんでも食べて、強い体をつくりましょう。

脱水状態にならないよう、冬もこまめに水分補給を！



⑤ すいみん…ゆっくり休むことで、ウイルスと戦う力を高めます。早くねて、疲れをとりましょう！

