

令和5年11月8日
京丹後市立宇川小学校
保健室

朝や夕方はとても寒くなり、秋の気配を感じるようになりました。からだの寒さになれ

ていないこの時期は、体調をくずす人がふえる時期でもあります。全国的にもですがイン

フルエンザの流行もみられます。本校では今のところみんな元気ですが油断大敵です。

つづけていますか？ 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



② とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



③ マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。

げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

11/8 いい歯の日



秋の歯科検診が終わりました。年々、むし歯なしの人が増えていて、約7割の人がむし歯なしでした。

むし歯のある児童の多くが乳歯（こどもの歯）のむし歯です。

「こどもの歯」のむし歯だし、どうせはえかわるから・・・」とそのまましておかず、おとなの歯が健康に生えてくるために、また、よい歯ならびのために、しっかりなおしておきましょう。

歯科検診（秋）むし歯

単位：%

むしばあり, 29.7	むしばなし, 70.3
----------------	----------------

歯科検診（秋）歯のよごれ

単位：%

歯のよごれあり, 45.9	歯のよごれなし, 54.1
------------------	------------------

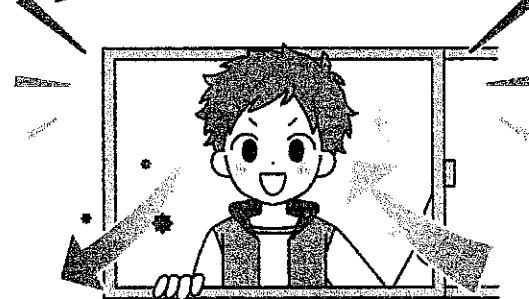
11/9 かんきの日



しんせんな空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。適度に換気していきながら、健康的に過ごしましょう。



空気を入れかえよう



歯垢をとりのぞこう

中学年・高学年を中心に歯垢がついている児童が多くいました。歯垢がついたままだと歯肉の状態が悪くなったり、歯石になってしまふことがあります。健康な永久歯を保ち続けるために毎日ていねいな歯みがきが大切です。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

