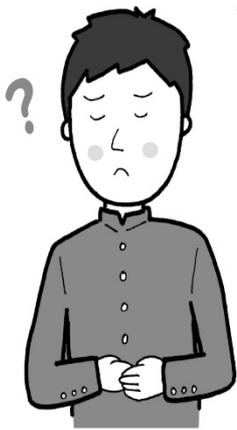


# ほけんだより 11月

令和3年11月2日 保健室

問い合わせ先：03-3990-5451（職員室）

## 朝の健康観察を大切に！



だんだんと朝晩冷えるようになってきましたね。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行は例年、冬を中心に起こっており、よりいっそう健康への気配りが求められる季節になりました。

特に3年生は、自分の進路を決めるための大事な時期にさしかかってきますね。保護者のかたに向けては、みなさんの体調に十分注意を払っていただくように、折りにふれてお願いしています。ではみなさん自身は？家を出る前には、体温測定し、自分でも体調をひととおりチェックしていますか？「いつもと違う」と感じたら、おうちの方と相談していますか？積極的に自分の健康観察を行うこと、さらにその結果や様子を家族や周囲にしっかり伝えること。引き続き大切に取り組んでほしいです。



## 新型コロナウイルス対策できていますか？～チェックリスト（パート②）～

- 自分や家族の体調がよくないときは、無理せず学校を休んだり、病院を受診したりしていますか？
- 帰宅後すぐに手を洗っていますか？
- 食事の前後にマスクをせずに会話していませんか？
- マスクが汚れた（切れた、紛失した）時の予備は持ってきていますか？



# ●●● 今日は何の日?@11月●●●

8日(いいは)  
「いい歯の日」

9日(いいくうき)  
「換気の日」

10日(いいといれ)  
「トイレの日」

12日(いいひふ)  
「皮膚の日」

## コロナむし歯?

学校での  
歯みがき中止

マスクの中  
で口呼吸

感染不安で  
受診控え

おうち時間で  
増える間食

歯医者さんの感染対策はバッチリです！ 安心して通院しましょう！

## 歯をみがくときの力加減に気をつけて!

**○ 適度な力加減の場合**

150~200g

**× 力が弱すぎる場合**

**× 力が強すぎる場合**

歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

\*\*\*\*\*

保護者の皆様

○ 1年生のみ11月19日(金)に貧血検査があります。事前の調査で希望した生徒が対象です。学校に区の健診センターの方々に来て実施します。25日(木)には学校歯科医と区の歯科衛生士より、1年生に向けて歯の健康について講話をします。よろしくお願い致します。