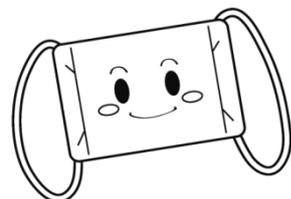




深まる秋を感じる季節となりました。

風邪をひいてお休みする子や、マスクをしている子が増えてきています。

クラスでかぜがはやり始めた時、全員にマスクをするように指導することもありますので、各自がマスクをビニール袋などに入れ、ランドセルに入れて持たせるようにお願いします。いつ流行するかは分からないので、春まではマスクを持ってこさせてください。



／か／ぜ／の／は／や／る／季／節／で／す／

しっかり**よぼう**予防をしましょう!

そと かえ 外から帰ったら      てあら 手洗い      つぎ 次に「スクスクうがい」      さいご 最後に「ガラガラうがい」



**うがいをしよう**

うがいには「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」の2種類があります。それぞれ、どんな目的のうがいで、どのようにやればいいのか？

◆**ブクブクうがい**：口の中の食べカスなどを取りのぞき、きれいにするためのうがいです。口は閉じた状態で、ほおを勢いよくブクブクとふくらませて行います。

◆**ガラガラうがい**：のどについての細菌などを洗い流すためのうがいです。のどの奥まで届くように顔を天井に向け、「あー」など声を出しながら行います。

季節を問わず発生します

**アタマヅラミって？**

●**アタマヅラミとは**  
体長2～4ミリの昆虫で、髪の毛に寄生し、頭皮から血を吸います。毎日シャンプーしても寄生することがあり、清潔の状態とは関係ありません。

●**見つけ方**  
髪の毛に産みつけられた卵を探します。卵は約0.5～0.7ミリのだ円形で、毛にしっかりとくっついています。

●**もしも見つけたら**  
専用のシャンプーやパウダー、くしを使い駆除します。  
(薬局やインターネットで買えます)

※見つけた場合は学校へご連絡ください。



## さんしょくしょう 酸 蝕 症

歯が酸性の食べ物や飲み物、胃酸によって溶かされる疾患です。最近、誰にでも起こる歯の疾患になってきました。

### 原因は？

清涼飲料には通常クエン酸かリン酸のどちらかがふくまれています。特にクエン酸は、歯の表面のエナメル質を溶かす作用が大きいです。クエン酸が豊富に含まれる食物として、柑橘類（レモン、ミカンなど）があります。

### 予防法は？

- 酸性の食べ物や飲み物を、だらだら飲食することは避けましょう。  
だらだら飲食していると、口の中は酸性に影響される時間が長くなります。  
いつも時間を決めて飲食するようにしましょう。
- 寝る前に、酸性の食べ物や飲み物を取るのは控えましょう。  
寝ている間は口の中を中性にしてくれる唾液の量が減り、酸性に傾きやすくなります。
- 酸性の食べ物や飲み物を飲食した後や、嘔吐の後に水でうがいをしましょう。  
うがいをすることで、酸性になった口の中を中性に戻すことができます。また、pHが高い牛乳などを飲むことでも同じ効果が考えられます。
- 歯の質を強くしましょう。  
フッ素やCPP-ACP（リカルデント）の活用が効果的です。  
フッ素やCPP-ACP（リカルデント）入りの歯磨き粉やジェルを使うことは、歯の質を強くすることに役立ちます。

