

ほけんだより

児童数配布

第8号

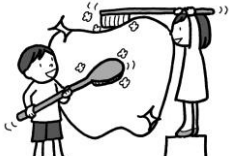
平成30年11月2日発行

練馬区立富士見台小学校

校長 渋井 和子

養護教諭 前原 千尋

気温が下がってきました。朝夕は寒いぐらいの日もありますね。
冬に向かってどんどん寒くなってきます。体調をくずさないよう
早寝早起きで生活のリズムをしっかりと整えましょう。昼間は運動
すると汗ばむ時もあります。タオルやハンカチも忘れずに！

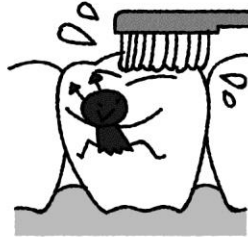


11月8日は「いい歯」の日です

いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。



<4年生 歯みがきの学習をしました>

石神井保健相談所の歯科衛生士さんと、学校歯科医の蓮池先生から、むし歯ができる仕組みや、歯の磨き方、歯ブラシの使い方など、教えてもらいました。

実際に歯の汚れを染め出して、鏡を見ながらきれいになるまでしっかりと磨きました。「こんなに汚れてるー！」「きれいに磨いたら、歯がつるつるになって気持ちいい」「これからは、歯のすきまもしっかり磨きたい」といった感想があがっていました。



さむ
寒くなってくるとかかりやすくなるもの、それは
なんでしょう？答えは、かぜやインフルエンザで
す。みなさんはかからないためにどんなことに気を
つけていますか？自分でできる、ふだんの生活でで
きることで、ふせげるようにしましょう。



そと かえ とき
外から帰った時や、トイレの後、ごはんの前には石けんで手を
あらいまう。手のひらだけでなく、指先や指と指の間、手首など
もしっかりあらいまう。あらいまう後はせいけつなハンカチやタ
オルで拭きます。服で拭くと服についているばい菌やウイルス
がまた手についてしまいます。

くしゃみやせきはそのまますると、ばい菌やウイルスが
まわりまわって飛んでしまいます。手でおさえると、その手でさわ
ったものや、ドアノブなどにウイルスがついて他の人にうつ
してしまいます。手でおさえた場合は、必ず石けんで手を
あらいまう。



くしゃみやせきをするときは、人がいないほうにむかってする、ハンカチ
やティッシュで鼻と口をおおう、急に出そうになったときは、服の内側や
腕で鼻と口をおおうなどして、他の人にばい菌やウイルスが飛ばないように
にします。

マスクをしていても、鼻やあごが出ていたり、あごにだけマスク
をしていたりでは効果がありません。顔をおおってしっかりつけま
しょう



しっかり手を洗ったり、マスクをしたりすることで、
かぜやインフルエンザを防いだり、人にうつしたりし
ないようにできます。学校やおうちにいるとき、外に出
かけるときに気をつけるといいですね。