ほけんだより 11月号

令和8年11月2日
渡嘉敷小中学校
保健室
No.8

今月の保健目標： 口の中の健康を考えよう

10月は校内でもインフルエンザが流行し、体調を崩す人が多く見られました。体調が戻った後も油断せず、こまめな手洗いやうがい、換気などの対策を続けていきましょう。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。口の中を清潔に保つことは、むし歯予防だけでなく、感染症の予防にもつながります。今月は歯の健康と体調管理について考えてみましょう。

歯を守る４つのポイント

1 朝・夜はていねいにみがこう



特にねる前の歯みがきは大切です。歯と歯の間、奥歯、歯ぐきのきわまでやさしくみがきましょう。

2 よくかんで食べよう



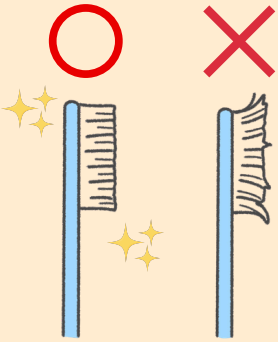
よくかむと、だ液が出て、むし歯を防ぎやすくなります。あごの発達にもつながります。

3 あまいものは時間を決めて



だらだら食べは、むし歯のもと。おやつの時間を決めて、食べた後は口の中をすっきりさせましょう。

4 歯ブラシチェックをしよう



毛先がひらいた歯ブラシでは、汚れが落ちにくくなります。
1か月を目安に交換しましょう。

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因：200種類以上のウイルスや細菌



症状：37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因：インフルエンザウイルス



症状：38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

歯みがきセルフチェック

- □1日2回以上みがいている
- □ねる前にみがいている
- □1本ずつ丁寧にみがいている
- □よくかんで食べている
- □歯ブラシがひらいていない

