ほけんだより 11月

2026年11月
一宮市立
赤見小学校
✿保健室✿

感染症対策は手洗いから!

冬になると、インフルエンザや胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。感染症を防ぐには手洗いが大切です。また、手洗いの後は、服やズボンで手をぬぐったり、ぬれた手で何かをさわったりすると、また手が汚れてしまいます。手は清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

むし歯になりやすい生活

自分がむし歯になりやすい生活をしていないか、チェックしてみましょう。当てはまることが多い人は注意して、少しずつ自分のくせを直しましょう！

- □おやつ（甘い物）を食べる回数が多い
- □ジュースを1日に何回も飲む
- □ものをよくかまないで食べる（よくかむと、歯を守るだ液が出る）
- □食事のあと（特に寝る前）に歯をみがかない



いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



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いましょう。

保護者の方へ ～帰宅時の安全のために～

秋が深まり、冬が近づいてくると、日没が早くなります。暗くなってくると、見通しが悪くなり、車や自転車の接触事故など思わぬ事故が起きる危険もあります。夕方は、早めに家に帰るようにお子さんに伝えてください。

