

すこやか



平成27年1月29日
糸魚川市立南能生小学校
ほけんだよりNO.12

生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。また、感染症予防のために、きめ細かい健康観察や、うがい手洗い等にご協力いただき、ありがとうございます。おかげで、今のところかぜやインフルエンザなどに負けずに過ごすことができます。早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活リズムは、かぜや感染症に対する抵抗力を高めてくれます。まだまだ感染症流行の季節は続きます。スキー教室や南小ファイヤーもあるので、手洗い、うがい、マスクなどのかぜ予防と共に規則正しい生活リズムを続けて、元気に過ごしましょう。

みんなてかぜ予防に
取り組んでいます！

登校後や給食前など、しっかり
てあらいうがいをしています。

保健給食委員会が休み時間に
換気の放送を入れてくれています。

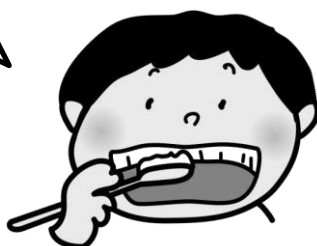


かぜ予防といえば、「うがい・手洗い・マスク・早寝早起き・栄養バランスのとれた食事」が基本です。

今回は少し意外な予防方法をご紹介します。

実は…ハミガキもインフルエンザの予防に効果があります。

日々のお子さんのハミガキを見直してみてください。



は たい せつ 歯みがきも大切 インフルエンザ予防

口の中の細菌が作りだす酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。

歯や口に汚れがたまっていると
→口の中の細菌が増える。

→細菌がたくさんの酵素をつくりだす。

→インフルエンザウイルスが増えやすい環境に。

→ウイルスが侵入し、どんどん増殖。

毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があるのです。





冬休みはみがき点検表より

そまった本数が、0本の人は1人、1～5本の人は8人でした！！



～子どもの感想～

低学年

◎かむところが赤くなったからきれいにする。

中学年

◎前回あまりできなかった奥歯のみそがそまらなくてよかった。

高学年

◎染まった所を意識してみがいた。

◎いつもより染まらなくて良かった。

今回のようなはみがきを毎日したいです。

～大人の感想～

◎夏休みにくらべて、はみがきが上手になったね！

◎染め出しのことを忘れずに、意識してていねいにみがいてほしいです。

◎今までの中で一番きれいにみがけていました。これからも歯を大切にしよう！

ご協力ありがとうございました。

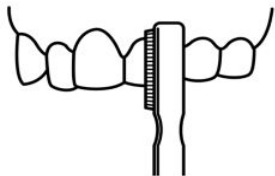


これできみもはみがき名人！ はみがきのポイントをおしえます

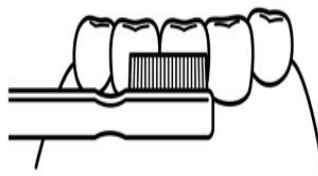


① みがきにくいところこそ、しっかりと！

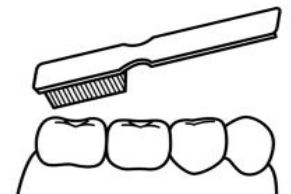
みがきにくいところは、あとまわしにしたり、ほおっておいたりしがちです。だからみがきにくいところは、むし歯になりやすいのです！みがきにくいところこそしっかりみがこう！



歯と歯のあいだはたてみがき



歯のつけねはななめみがき



かみあわせのみぞをみがく



② かるい力でみがく！

じつはかるい力のほうが、よごれがとれやすいのです！また、つよい力でみがくと、歯ぐきをいためる原因にもなります。かるい力でみがこう！

③ こきざみにみがく！

大きくうごかすのではなく、こきざみにうごかすこと！歯のよごれ（歯垢）は、しっかりと歯みがきをしてとらないと、石のようにかたくなってしまい、歯医者さんでとってもらうことになります。こきざみにみがいて、みがきのこしがないようにみがこう！

