

ほけんだより 11月

令和 5年 11月 2日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

秋は他の季節に比べて、急速に日が短くなります。また、日の入りからしばらく暗くならないです。明けの時間も、秋は夏に比べてあつという間に暗くなります。『秋の夜長』といわれるように夜の時間が長くなるのです。みなさんはこの長い夜の時間、何をして過ごしますか。

感染性胃腸炎に備えて

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。保健室でも『気持ち悪いです』『お腹の調子が悪いです』など胃腸の不調を訴えて来室する人が多くなっています。

手洗いの徹底を!

感染性胃腸炎はノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後には、必ず石鹸で手を洗いましょう。



乾燥による肌トラブルを予防しよう

乾燥予防

皮膚にはバリア機能がある!?



手洗いは洗って終わりではない

手を洗ったその後は…?

手をあらったら、清潔なハンカチで手をきちんとふく。

乾燥に気づいたら 早めの対策を



手をふかないとカサカサの手に

手を拭かなかったらどうなるの?

手をふいた後に保湿クリームをぬるととってもよい。

“調節上手さん”の

着こなしのポイント?

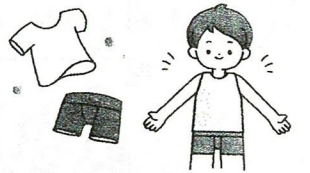
朝夕と日中の気温の差がまたまた大きいです。衣類で上手に調節しましょう。

point 1 下着を着る

point 1

下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる



point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい



1枚

たくさん

point 3 脱いだり着たりできるものを

point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK



くちびるがピリピリ

手がカサカサ

静電気がバチッ



手を乾燥させないために

手が荒れ、皮膚のバリア機能が弱くなる。するとウイルスや菌が付きやすくなる。

しっかりとふいて保湿もしよう

空気が乾燥しているサインです



お風呂の後のケアもしよう

体を乾燥から守ろう

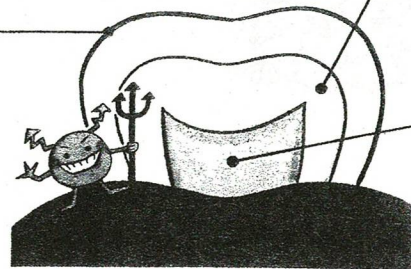
お風呂のときにも出たらしっかりとふくこと。最後に保湿クリームをぬるとよい。

11月8日は いい歯の日

歯
き
大切
に
しよう

虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質
とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質
虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄
歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
痛みを感じ始めたらもう素早く。ふたんからの予防を。

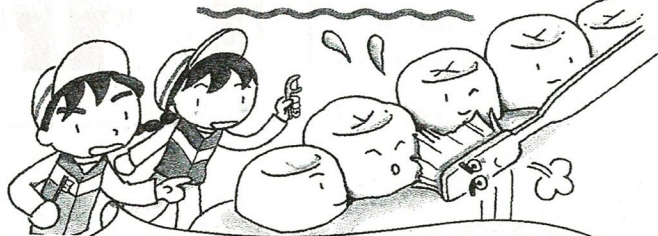
みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

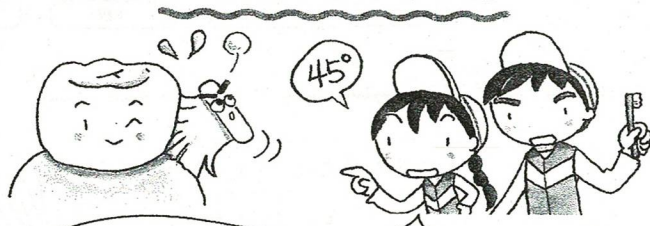
歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

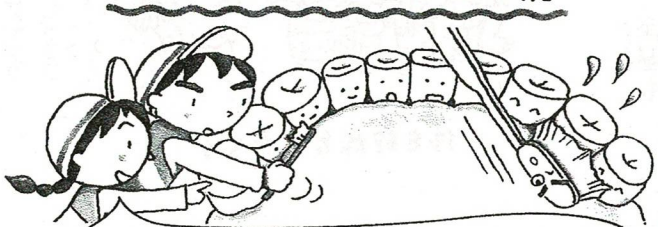
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

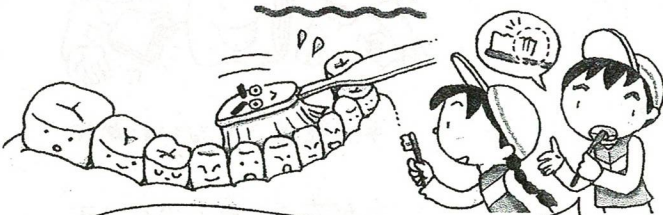
奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろう状態でも20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回