

ほけんだより 11

令和5年11月8日
大古小学校 保健室

おおふるしょうがっこう げんざい かぜしょうじょう じどう おお
大古小学校では、現在、風邪症状がある児童が多くなっています。せきや、くしゃみなど、風邪症状がある人は、マスクを着用しましょう。また、給食準備の時間に、当番でない人もマスクを着用するなど、感染症の予防と、清潔を、心がけましょう。これから、ますます寒くなり、風邪を引きやすくなるので、今一度、体調管理を見直しましょう。

かんせんしょう よぼう 感染症を予防するためのポイント3つ！

て あら 手洗い

てのひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。



たいちょうかくにん 体調確認

はつねつ やせき・鼻水など
の症状があるときは無
理せず休もう。



がっ し か けんしん 11月は歯科検診!!

がっ し か けんしん ねんせい
11月は歯科検診があります。1～3年生は、か もく、4～6年生と太陽学級が30日(木)です。昼からなので、給食を食べた後は、特に、ていねいに歯みがきをしましょう。

のこ みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

かる ちから 軽い力で、こきざみに 動かすのがポイントだよ

のこ みがき残しやすいところ ①

は は 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。

のこ みがき残しやすいところ ②

は は 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。

のこ みがき残しやすいところ ③

おく ぼ うら 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度にあてていねいにみがこう。

のこ みがき残しやすいところ ④

まえ ぼ うら 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。

保護者の方へ

みなさんの、尿検査の結果を「健康の記録」に記入してお渡ししております。健康の記録をご確認していただきましたら、学校へ提出をお願いします。なお、健康の記録が家庭にない場合には、学校までご連絡ください。よろしくお願いします。