

ほけんだより



菅原東小学校

令和5年11月

保健室

11月8日は



歯を大切にしよう

感染症 注意報



感染症流行の季節がやってきました。
菅原東小学校でも、近くの小中学校でも、インフルエンザや新型コロナウイルスで学級閉鎖をしています。咳をしている人もよく見かけます。感染症にかからない・うつさないための基本をもう一度確認しましょう。

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

手洗い

手のひら・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。



とくに、手のこう、指先、親指、手首は洗い残しが多いので、しっかり洗おう。

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。学校で急にせきがでることもあるので、予備のマスクをランドセルに入れておこう。



体調確認

発熱や頭痛・せき・のどが痛いなどの症状があるときはおうちの人に伝えて、無理せず休もう。



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う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。

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。