えがお

水戸市立千波小学校
保健だより１１月号
令和５年１１月２日

朝晩は、だいぶ冷え込むようになってきましたが、日中は、とても過ごしやすい時期になりました。心配していたインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行は千波小ではだいぶ落ち着いてきました。とはいえ、インフルエンザはこれからが流行の本番ですので、まだまだ油断はできません。手洗い、うがいを行い、咳エチケットや日々の体調管理をしっかりしていきましょう。

１１月の保健安全目標
【保　健】外で運動をし体を鍛えよう
【安　全】外での遊びを工夫しよう

かんせんしょうちゅういほう
感染症注意報！

「うつらない」「うつさない」ための基本を確認！

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。
「ハンカチで手を拭く」までが正しい手洗いです。

咳エチケット

咳が出る時は、マスクをつける。
咳やくしゃみをする時はハンカチや腕を口に当てて飛沫をガードする。

朝の体調確認

- 朝ごはんは食べた？
- 顔色は？
- 咳や鼻水などの風邪の症状はないか。
- 発熱の有無　など

換気と通気

空気の「入口」と「出口」ができるように２カ所以上の窓を開けよう。（部屋の対角線の上窓を開けておくと空気の通り道ができて効果的！
また、休み時間ごとに、大きく窓をあけて換気をしよう。

１１月８日はいい歯の日！

食事の時、「よくかんで食べましょう。」と言われたことがあると思います。
かむことによって、唾液の分泌がよくなります。唾液には、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。
よくかんで、唾液をたくさん出すと、むし歯予防や歯周病の予防につながります。

むし歯になりやすい生活チェック！

あてはまる人は要注意！
- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない（30回以下）
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

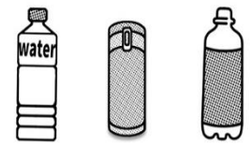
「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！

唾液をたくさん出すには？

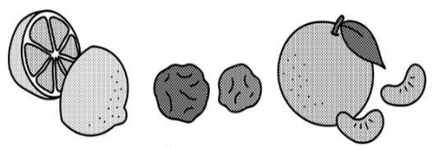
よくかんで食べる

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液腺のマッサージ

耳の前から下～顎の先まで