

# ほけんだより



令和2年11月4日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

風が冷たく感じる日が多くなり、ジャンパーを着て登校する人も増えてきました。寒さのせい、体調をくずして欠席する人が増えています。本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて、食事・運動・すいみんの3つを見直しめんえき力を上げておきたいですね。

せん  
線  
で  
つ  
な  
い  
で  
み  
よ  
う  
!

がつ きねんび  
11月は記念日がたくさん!

ぜんぶし けんこう きねんび  
全部知ってるかな?健康にまつわる記念日



は  
歯  
みが  
きの  
とき  
は  
え  
ん  
ぴ  
つ  
み  
たい  
に  
持  
っ  
て、  
1  
本  
1  
本  
み  
が  
い  
て  
ね。  
む  
し  
歯  
を  
治  
し  
て  
い  
な  
い  
人  
は、  
悪  
化  
す  
る  
前  
に  
治  
そ  
う  
!



おう  
ど  
い  
ろ  
黄  
土  
色  
で  
バ  
ナ  
ナ  
み  
た  
い  
な  
形  
の  
ぼ  
く  
は、  
健  
康  
の  
あ  
か  
し  
!  
か  
た  
い  
と  
野  
菜  
や  
水  
分  
が  
足  
り  
て  
い  
な  
い  
か  
も。  
や  
わ  
ら  
か  
す  
ぎ  
る  
な  
ら、  
よ  
く  
か  
ん  
で  
食  
べ  
て  
み  
よ  
う。



ま  
ど  
つ  
ね  
す  
こ  
あ  
窓  
は  
常  
に  
少  
し  
開  
け  
て  
い  
て  
ね。  
細  
菌  
や  
ウ  
イ  
ル  
ス、  
こ  
も  
っ  
た  
ニ  
オ  
イ  
を  
追  
い  
出  
す  
よ!  
対  
角  
線  
に  
2  
か  
所  
開  
け  
ると  
効  
果  
的  
。



い  
つ  
も  
手  
洗  
い  
や  
消  
毒  
を  
し  
て  
く  
れ  
て  
あ  
り  
が  
ご  
う  
!  
も  
し  
乾  
燥  
で  
は  
だ  
が  
カ  
サ  
カ  
サ  
に  
な  
っ  
た  
ら、  
ハ  
ン  
ド  
ク  
リ  
ー  
ム  
な  
ど  
で  
ほ  
し  
つ  
保  
湿  
し  
て  
ね。

がつようか は ひ  
11月8日は「いい歯の日」

たいせつ は  
大切な歯 こんなことをしていませんか？

ごはんをよくかんでいない



よくかむとたくさん出る「だ液」は、歯の  
よごれを洗い流してくれます。他にも口の  
中の細菌が増えるのをおさえたり、歯の修復を助け  
たり…。だ液は強い味方です。

一口30回かんで、しっかりだ液を出しましょう。

甘いものをダラダラ食べ



甘いものをダラダラ食べていると、口  
の中がずっと酸性のまま。これは、むし  
歯になりやすい状態です。時間と量を決めて食  
べる、水やお茶を飲むなど工夫してみましょう。

ねる前に歯みがきをしない



ねている間は、細菌を洗い流すだ  
液がほとんど出なくなります。食べかす  
が残っていると、どんどん細菌が増えるかもしれ  
ません。ねる前の歯みがきは、特にていねいにし  
ましょう。

むし歯をそのままにしている



むし歯が小さいときは1日で治療が終  
わることもありますが、放っておくと何回も  
歯医者に通わなければなりません。さらに、む  
し歯の細菌が全身に回って病気になったり、あごの  
骨が腐ったり、副鼻腔炎になったりすることも…。

おうちの方へ

11月25日(水) 5限・6限 学校保健委員会「すこやか集会」を開催します。

テーマは、「メディアコントロールの大切さを知ろう！」です。今年は富山大学大学院の医学薬学研究部で助教授をされている山田正明先生をお招きし、子供たちに分かりやすくお話をさせていただきます。山田先生はメディアに関する様々な研究をされており、「ゲーム障害」や「ネット依存」など、宇奈月小学校の子供たちにも起こりうる問題について詳しい先生です。是非ご家族の皆さんにも聞いていただき、今後のメディアコントロールに役立ててほしいと思います。「欠席」で出欠票を出された方も、当日参加できますので、多くの方の参加をお待ちしております。

インフルエンザの予防接種について



インフルエンザウイルスは低温乾燥を好み、例年寒さが厳しい12～2月頃に流行のピークを迎えることが多いです。予防接種を受けてからだいたい2週間～4週間後に抗体ができると言われており、子供は間をおいて2回受けることが望ましいと言われているので、早めに予防接種を受けておくのが理想的です。予防接種はインフルエンザにかかりにくくするだけでなく、かかった場合に重症化を防ぐことができます。脳症、肺炎等の合併症を引き起こさないためにも、予防接種は大切です。