



# えがおのはな



No.15

令和4年

12月1日

南小学校

保健日より

## 「歯みがき教室」を行いました

11月8日(火)、1・3年生を対象に、伊東市健康推進課の歯科衛生士による「歯みがき教室」を行いました。マスクの上から磨き方を練習しました。



## 12月の保健行事

- 15日(木) 健康タイム 「心の健康・食事と心」
- 16日(金) 薬学講座 6年

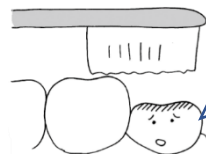
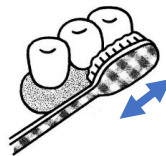


\*6日(火)に予定していた学校保健委員会は、感染拡大防止のため、開催を見合わせます。



### \*\* 歯科衛生士の指導より \*\*

- 鉛筆持ちで、力を入れすぎないで磨く。歯ブラシを手の甲に当ててこすったとき、くすぐったいくらいの強さ
- 歯ブラシをしっかり当てる。
- 歯ブラシは小さく動かす。
- 6歳臼歯は、歯の王様。力を入れるために大切な歯。歯ブラシを奥歯にいれたら、ほっぺたがわにガイとひっばって横からつつこんで磨く。
- 磨きにくいところや歯ブラシを持ち替えるところは、縦磨きでいいいに磨く。
- 仕上げ磨きは、10歳までは必ずしてもらう。永久歯が生えそろそろまでしてもらう。
- 歯磨き粉を使って磨き、うがいは少量の水で1~2回。(フッ素を残すため)
- かかりつけ医をもち、定期的に受診、指導を受ける。



ふつうに磨いたら、歯ブラシがとどかないよ~



# 今季は、コロナ&インフルエンザに要注意！！

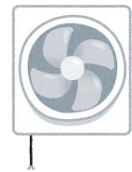
## 1 基本的な感染防止対策

- マスクの着用
- 手洗いの徹底
- 免疫力を高める  
(食事・運動・睡眠)



## 2 寒くても換気を！

気温が下がると、換気が不十分になりがちです。意識して換気しましょう。



## 3 適度な保湿（湿度40%以上を目安に）

湿度が低いと、飛沫が広がりやすくなります。これからの乾燥する季節は湿度に気をつけることが大切です。湿度が60%あると飛沫の広がりが小さくなるそうです。



### 学校からのお願い

落としたり、汚れたり、マスクが1枚では足りなくなることがあります。マスクの予備を必ず持たせてください。



飛沫を防ぐため、学校ではうがいの代わりに緑茶を飲むように勧めています。ぬるめの緑茶を入れた水筒を持たせてください。



**ご協力お願いいたします。**

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

## 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、登校を控え、医療機関に受診してください。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く