

ほけんだより 11月

旭小学校 保健室 2023. 11. 8

今年のインフルエンザの流行はとても早く、本校でも既に学級閉鎖が4クラス出ており、全校の感染者数も72人（11/6現在）となっています。

今週末は運動会が控えていますので、体調が少しでも悪いときは無理せず、ご家庭で休養するようにお願いします。

本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきたいですね。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こぎみに動かすのがポイントだよ

① 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。

② 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。

③ 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度であてていねいにみがこう。

④ 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。

なぜひ 風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



なぜ 風邪のウイルスが体の中
はい 入ってくると、脳が体温
あ 上げる指令を出し、熱が

で 出ます。ウイルスが悪さをしているというより、
からだ 体の防御反応として発熱しているんですね。

びょうげんさん たか 病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほう
はたら が働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

たたか 戦いが有利になるとも言われ
ています。発熱したらしっかり

やす 休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援
しましょう。

いっぼう 一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が
ま 負けてしまうかもしれません。病院を受診し、
ひつよう 必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



きょう 今日のうんちはどんなうんち？



「今日、出たうんちはどんなうんちで
したか？」と聞かれたら答えられますか。う
んちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち



けんこう 健康的な証拠。
おうどいろ あか ちやいろ
黄土色～明るい茶色で、バナナ
のような形をしています

つろつろうんち



べんぴぎみ からだ すいぶん うんどう
便秘気味です。体の水分や運動
が不足しているかもしれません

びちゃびちゃうんち



げり た す
下痢です。食べ過ぎや、
おも げんいん
ストレスが主な原因です

なが まえ
うんちをしたら流す前に
すこ 少しか確認してみましょう。

いいトイレの日

11月10日は

