

令和3年11月号  
甲浦小学校 保健室

11月に入り、ずいぶん風が冷たくなりました。これからの季節は、インフルエンザやかぜがはやる時期です。そして新型コロナウイルス感染症も再び大流行するおそれがあります。一人ひとりが感染症対策をして、寒い冬を乗り越えましょう！

## 寒くても、石けんで手洗いしよう！！

学校に来た時、外で遊んだり体育をした後、トイレの後、給食の前後に、しっかり石けんで手を洗えているでしょうか？冷たいから、水を手にかけるだけになっている人は要注意です！

石の図は、手洗い前の手・水で手洗いをした手・石けんで手洗いを15秒した手に、ばい菌がどれだけいるか調べたものです。つぶつぶして見えるのがバイ菌なので、石けんを使わないと、手が汚れたままなのがわかりますね。下の図のように、丁寧に手を洗いましょう。



<p><b>①</b></p> <p>手と指を軽く水で洗す。</p>	<p><b>②</b></p> <p>石けんを手のひらにとり、よく泡立てる。</p>	<p><b>③</b></p> <p>手の甲をもう一方の手で洗う。</p>	<p><b>④</b></p> <p>両手の指を組んで、指の間を洗う。</p>
<p><b>⑤</b></p> <p>親指をもう一方の手で、ねじるように洗う。</p>	<p><b>⑥</b></p> <p>指先をもう一方の手の手ひらに立てて洗う。</p>	<p><b>⑦</b></p> <p>手首をもう一方の手で、ねじるように洗う。</p>	<p><b>⑧</b></p> <p>流水で全体をよくすすぐ。</p>
<p><b>⑨</b></p> <p>きれいなタオルやハンカチなどで水気をふきとる。</p>	<p><b>必ず洗おう</b></p> <p>※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。 ※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバイ菌やウイルスがつきやすくなるほか、手あれの原因にもなるので注意。</p> <p>① 外から帰ってきたとき ① 食事の前 ① トイレに行った後</p>		

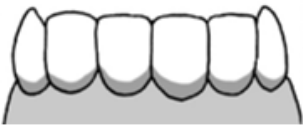
が つ よ う か  
11月8日は は ひ  
いい歯の日



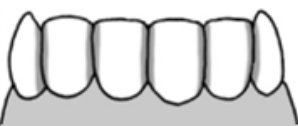
みなさんは「8020運動」という言葉を知っていますか？これは、「80歳になっても20本の歯を保とう」という運動です。20本の歯が残っていれば、硬い食べ物を含め、なんでも食べられるので、食に満足できます。「80歳なんてまだまだ！」と思わずに、今から歯みがきをしっかりと、むし歯や歯周病を予防しましょう！

歯こうがたまりやすいのはココ！

は は さかいめ  
歯と歯ぐきの境目



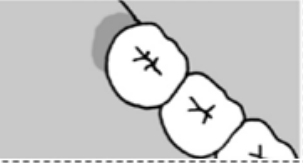
は は あいだ  
歯と歯の間



まえは うら  
前歯の裏



おくば うしろ  
奥歯の後ろ



おくば みぞ  
奥歯の溝



歯こうは放っておくと歯石になり、歯医者さんに行かないと取れなくなります。歯こうがたまりやすいところをしっかりとみがきましょう。



かがみを見ながら、  
たてに、よこに、みがきましょう。

は け  
歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です