

「歯みがきぼんたよい」がっ

柵原西小
平成26、11月
No.10

朝夕は寒くなってきました。寒暖の差が大きく、かぜをひいている人が増えてきています。衣服の調整を上手にして、体調を整えましょう。今年はインフルエンザの流行期の前倒しが予想されています。咳エチケットやうがい・手洗いの徹底など、早めの予防を心がけましょう。

ほけん 11月の保健のめあて

は は 歯や歯ぐきをたいせつにしよう

歯肉炎は、歯と歯ぐきの境目にたまった歯垢(白くてねばねばしたものが原因で歯ぐきが赤くはれたものです。ていねいなブラッシングでなおすことができます。春の歯科検診では歯肉炎の人は1人でしたが、歯垢がたまっている人は29人でした。むし歯と歯肉炎の原因=【歯垢】をためないよう、きちんとみがくことが大切です。低学年の人は、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらいましょう。高学年の人は鏡で磨けているかチェックしましょう。また、定期的に歯科医院に通い、チェックしていただいたり、ブラッシングの指導を受けることもおすすめです。

けんこう は 健康な歯ぐき

しにくえん 歯肉炎

「歯みがきぼんたよい
チャレンジ」
11月8日～14日まで



すみずみまでていねいにみがこう!!

やすみの日の歯みがきができていない人がいます。がんばってね!!

11月20日は 秋の歯科検診があります。石戸先生にお世話になります。

食中毒(ノロウイルス)

10/30岡山県

【症状】おう吐、

【予防】

- ・手洗い…日頃
- ・食品をしっかりと

【注意】

- ・おう吐物、下痢を乾燥すると
- ・消毒は次亜塩素酸

※500mlのキャップ

- ・手洗いは、石臼ウイルスを洗い
- ★下痢やおう吐はできません

11月8日はいい歯の日

あなたはきちんとみがけている？



1日1回は鏡を見ながらていねいにみがこう!!

みなさんはどう思う？ 西小のトイレ

なが流していない

トイレトペーパーのきれはしがいつぱいおちている

トイレトペーパーが床や便器の

はみがきと歯が