

けんこう 健康のアンテナ



11月の保健目標
歯をたいせつに
しよう

平成30年10月30日(火)

ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

くろしましょうちゅうがっこう ほけんしつ
黒島小中学校 保健室

11月は実りの秋。この時期は行事もたくさんあり、みなさんのこれまでのがんばりも実る秋ですね。急に冷えて寒い白もありますが、しっかり体調を整えて、白ごろの力を自いっぱい発揮してくださいね。



11月8日いい歯の日



～だ液(つば)をたくさん出すと、むし歯予防にもかぜ予防にもなる～

だ液の働き

だ液は、私たちの健康と深く結びついています。

- ☆歯や口の健康を守る・・・だ液は、歯の表面の汚れやばい菌などを洗い流してくれる。
- ☆全身の健康を守る・・・だ液は、細菌やウイルスをやっつけて、体を守っている。
- ☆食べることを助ける・・・だ液が食べ物と混ぜるとおいしさを感じたり、食べ物の消化をよくしてくれたりする。

だ液を出すためには



- ☆よくかんで食べる
- ☆よくねる
- ☆ストレスをためない

みなさんは食事のときよくかんでいますか？給食のとき、あまりかまわずにすぐに飲み込んで早食いになっている人がいます。だ液は、私たちの健康に役立っています。健康な生活のため、だ液がどんどん出るように自分なりに工夫してください。まずは、よくかんで食べることから始めてみませんか？

目標は

今年中に
治療率
100%

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わっていない人がいます。今年中に治療してスッキリしましょう。目指すのは治療率100%！

カゼは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ！

11月7日(水)
臨時歯科検診
があります。
歯みがき忘れずに!!

佐世保市内でもインフルエンザがちらほら発生しています

インフルエンザワクチン

Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が出るまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

じぶん あさ けんこうかんさつ 自分で朝の健康観察を！

かぜやインフルエンザ、かんせんせい い ちようえん 感染性胃腸炎などは、ふゆ ちゆうしん 冬を中心に起こります。

みなさんは、いえ で まえ 家を出る前に、じぶん たいちよう 自分の体調をチェックしていますか？「いつもとちがう」と感じたら、かた づた おうちの方に伝えてありますか？せっきよくてき じぶん けんこうかんさつ 積極的に自分の健康観察を行うこと、その結果や様子を家族や周囲にしっかりと伝えること。とりく ぜひ取り組んでほしいと思います。

11月10日は
トイレの日

小さな思いやりで ピカピカトイレ



トイレからでるとき
ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

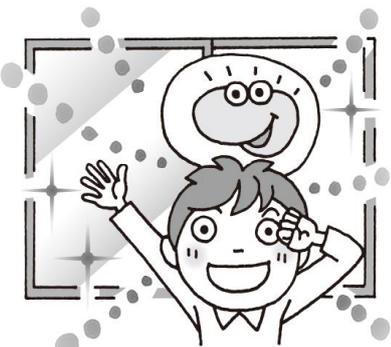
一度にたくさんのおトイレトペーパーを流すと詰まってしまうので、気を付けてね

11月9日 かんきの日

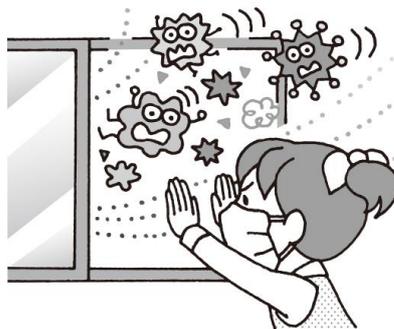


やす じかん 休み時間になった
まど ら窓をあけよう。

11月9日は「かんきの日」。かんきとは、空気の入れ替えのことです。1年をとおして必要なことですが、冬にかけては、かぜやインフルエンザの予防のためにとっても大切になってきます。寒くてもチョットがまん。休み時間になったら窓を開けましょう。



くうき あたま しんせんな空気が頭を
スッキリさせる。



さいきん 細菌やウイルスを
そとだ 外に出す。



しっけ 湿気やにおいがとれる

