



ほけんだより 11月



平成22年 11月 1日

No.1

毛利台小学校保健室

11月 今日は何の白 特集!!



11月8日は「いい歯の白」

いい歯とはどんな歯でしょう？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ...。あともうひとつあります。それは、歯の大切な役割「噛むこと」に不可欠な「歯肉（歯ぐき）が健康であること」です。歯肉は、言わば歯の土台。歯垢などが原因でおこる歯肉炎が進行すると歯肉が腫れたり痛くなったり、放っておく

と歯の根っこがとけてしまいます。こうなると歯がグラグラ、しっかりと「噛む」ことができなくなります。そんなことにならないように！歯肉炎の予防にも、やっぱり歯みがきが大切です。歯を磨くと同時に、歯ぐきのマッサージも心がけてください。



11月9日は「換気の白」

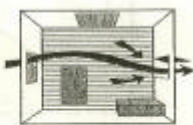
部屋の空気の入換えは、1年を通して必要なことですが、これからの時季は、とくに2つの理由でとても大切になってきます。かぜ・インフルエンザの流行

かぜやインフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみをする時、1回あたり数万から数十万のウイルスが鼻や口から飛び出すといわれています。もし、誰かがかぜをひいて、部屋をしめきったままにしておくと... ウイルスがどんどん空気中に増えていってしまいます。



暖房器具の使用

特にガスや灯油を使う場合、燃やすことで空気中の酸素が減っていきます。酸素はわたしたちが生きるために欠かせないもの。換気をしないと命にかかわる事故にもつながります。エアコンなど電気を使う器具でも換気をする必要があります。しめきったままだと二酸化炭素が充満し、頭がぼーっとしてきたり、頭痛の原因にもなります。



入口と出口が離れていると、部屋全体の換気がしやすい

11月10日は「トイレの白」

するとき、はみ出さないように気をつけよう。トイレを出る前に、かならずチェックしましょう。

- 汚していないかな？
- ながし忘れていないかな？
- ペーパーはまだあるかな？



みんながいつでも気持ちよく使えるようにひとりひとり気をつけましょう。

11月12日は「皮膚の白」

皮膚は外から入ってくるばい菌から体を守ったり、体温を調節したりと、いつもがんばっています。私たちの身体を守るという役割を果たして、強いところもあるけれど、私たちの身体を守るという役割を果たして、強いところもあるけれど、実はとてもデリケートなのです。寒い季節になると、冷たい空気によって乾燥したり、手や足にしもやけやひび割れなどができることがあります。

肌があれないように、皮膚を守るためのクリームをぬるなどして、やさしくお手入れをしましょう。

11月の保健目標は

なぜ予防 手を洗いぬいに洗おう
です。

正しい手の洗い方を覚えましょう



なぜ・インフルエンザの流行シーズンが近づいてきました。ノロウイルスなどお腹の
かぜも増えてきそうです。こうした感染症の予防に欠かせないのがなんと言っても
手洗いです。ああ～手洗いな、と流さないでください！ 適当に洗ったのでは効果を
期待することはできません。手の洗い方をしっかり覚えて、小学校全員で予防に
努めていきたいと思います。

まず、手を流水で洗い流します。

次に、石けんを泡立てて、手のそれぞれの部分を洗います。



泡をきれいに洗い流し、清潔なタオルやハンカチでぬれた手をしっかりとふく。

* ふかずに乾かしたり、服でふいたりすると、せっかくきれいに洗ってもまた手が汚れてしまうので注意！