

ほけんだより 11月

行健二小

2011



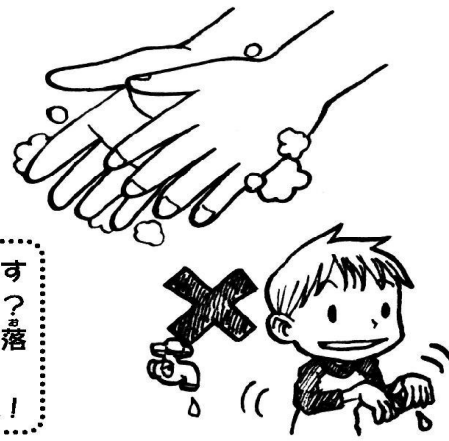
秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。朝夕の冷えこみもますますきびしくなり、せきをしたり熱を出す人もいます。かぜやインフルエンザがやはりはじめてからあわててするのではなく、日頃からうがい・手洗い・規則正しい生活など、しっかり予防を心がけましょう。

手洗い・うがいのポイント

●手洗い

- ・せっけんをよく泡立てて、30秒くらいもみ洗います。
- ・汚れが残りやすいところは、とくに注意して洗う。
- ・水道の水でよくすすぎ、清潔なタオルで水分をふきとる。

汚れが残りやすいところ



蛇口から水を少しだけ出して手をぬらす程度...といった洗い方をしていませんか？
これでは手についた汚れやバイキンを落とせません。
面倒くさがらずに、きちんと洗おうね！

●うがい

- ・まず「ぶくぶくうがい」をして、口の中の汚れをゆすぐ。
- ・次に「ガラガラうがい」をする。天井を向くようにして15秒くらい「ガー」とか「ガラガラ」と言うようにする。
- ・これを2～3回くり返す。



口の中に水をたくさん入れすぎないほうが、上手にうがいができますよ。

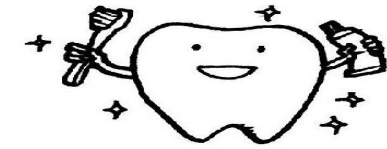


外から戻ったら、手洗い・うがいをしっかりやろうね！
かぜやインフルエンザを予防するためにも、

11月8日は「いい歯の白」

あなたはきちんとみがけてる？

1日1回は、
かがみを見ながら、
ていねいにみがこう！



1学期に行った歯の検査の結果で行健第二小学校のみなさんは、むし歯になっている人は少ないのですが、歯に歯垢が付いている歯肉炎の人がたくさんいました。歯肉炎は「自分で治せる数少ない病気」です。

歯肉炎の予防と軽度の歯肉炎を

治すには・・・

おやつをだらだらといつまでも食べない。



甘いものや柔らかいものばかりだと歯こがつきやすいので、砂糖の少ないもの、歯ごたえのあるものを食べましょう。

食べたらずぐに歯をみがきましょう。

うんちが毎日出ていない人がいっぱいです！

10月にかい虫卵検査のためにうんちを提出してもらいましたが、うんちが毎日出ていないために検査ができない人がいっぱいいました。うんちは「体からのおたより」ともいわれ、自分の体の調子を見るのにとっても大切なものです。毎日、朝ごはんを食べた後に必ずトイレに行くようにしましょう。朝ごはんの後はうんちが出やすいので、その時間にうんちをするという習慣をつけるようにしましょう。

かい虫卵検査をしたみなさんは、全員異常なしでした。