



# ほけんだより

令和6年 11月8日 NO.14

高鍋東小保健室発行

## 11月の保健目標

げんき かつき  
元気で活気のある

がっこう  
学校にしよう

11月は行事がたくさん!

笑顔いっぱい元気いっぱいの学校にしよう!

### 感染症を予防しよう!

寒くなってくると、インフルエンザや胃腸炎などの「感染症」が広がりやすくなります。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「感染症」を予防するために、次のことに気を付けましょう。



手洗い

咳エチケット

換気

規則正しい生活

マスク着用

## 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

### いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

昔の人は、どのように歯をみがいていたと思いますか?

江戸時代の人たちは、木の枝を煮たり、たいたりして細かくしたもので歯をみがいていました。現在ではさまざまな形のものがあり、使いやすくなっている歯ブラシ。昔も今も変わらず、歯みがきの大切さは変わりません。ものを食べた後は歯みがきを忘れずに!

### 歯の治療がまだのひとへ

歯の治療はすすんでいますか? 要注意乳歯があった人も、そのままにいませんか? 歯が痛くなる前に早めに治療してもらうことで、治療の期間も短くてすみます。

早めに病院へ行ってみてもらいましょう!

