



はやる前から！かぜ予防！

「すずしい」より「さむい」と感じる日が増えてきました。それとともに「かぜをひいたかも」と言っている人がちらほらいます。かぜやインフルエンザはとにかく「予防」が大切です。

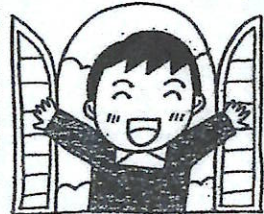
せきやくしゃみ、のどが痛い、熱っぽい、熱はないけど体調が悪いとならないよう今からしっかり予防しよう。

かぜ・インフルエンザの予防のポイント

はやる前からかぜ予防



外から帰ったら
うがい+手洗い



部屋の空気を
まめに入れかえる



湿度もチェック
(かわぎすぎはダメ)



適度に運動する

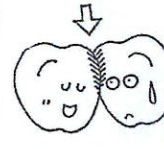


バランスのよい
食事をとる

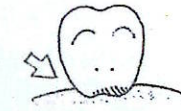


よく眠って
疲れをためない

鏡で見てみよう！！あなたの口の中！！

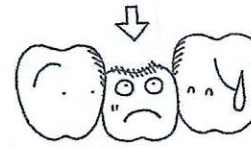
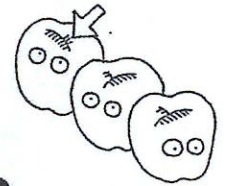


*歯と歯の間



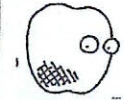
*歯と歯肉の間

*奥歯のかみ合わせ



*歯の高さがちがうところ

歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



*歯のうら側

これらは、歯をみがくときに「みがきのこし」になりやすいところ。つまり、歯垢(プラーク)がたまって、むし歯・歯周病になりやすいところ。歯みがきをする時には特にこれらの場所に気をつけて、鏡を見ながら時間をかけ、やさしく丁寧にみがいてください。

おうちの方へ

- *学習発表会に向けて、「早寝・早起き・朝ごはん」の合言葉のもと、生活リズムを整えていただきありがとうございます。発表会に向けて、どの学年も早く寝る子が増えています。また、学校で体調をくずす子も少なくなっています。
- *インフルエンザの予防のため、マスクをランドセルの中にご準備ください。毎日、新しいマスクのご用意をよろしくお願いいたします。
- *朝晩の冷え込むようになってきました。季節にあった服装をお願いします。下着を着て保温効果を高めるとともにぬぎ着のできる上着のご準備をお願いします。
- *11月8日は「いい歯の日」です。むし歯や歯肉炎を防ぐために丁寧な歯みがきをしましょう。歯のお手入れを忘れずに、定期検診もお勧めです。

※インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、すぐに学校への連絡をお願いします。ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」と定められています。

*裏には、「もしも歯がなかったら？」と「トイレのマナー-5か条」があります。

もしも歯が なかつたら?

あーあ、
歯みがき面倒だな。
歯なんて、なくて
いいんじゃない?



げんきクイズ

使くと歯が寒くなるもの
なんだ?

ヒント 文房具だよ



次に使う人のために

トイレのマナーを守ってね

みんなが使うトイレ。マナーは守られていますか?
○に入る文字のところをぬって、トイレを完成させよう。

トイレのマナー引当



- ①足の位置は一歩○○へ
- ②トイレットペーパーの○○づかいをしない
- ③○○○忘れにちゅうい
- ④汚してしまったら○○○しよう
- ⑤○○○をそろえよう

