

ほけんだより



れいわ ねんと かわかみしょうがっこう ほけんしつ
令和5年度 川上小学校 保健室

はや あたら とし むか げつ た
早いもので、新しい年を迎えてから1か月が経ちました。

がつ きゅう ひ こ つよ
1月は、急に冷え込みが強くなったこともあり、

ちゅうじゅんころ かんせんしょう
中旬頃からコロナウイルス感染症やインフルエンザ

がた ひと ふ かんせんしょうよぼう
B型にかかる人が増えてきました。感染症予防には

てあら かんき き
手洗い、換気はもちろん、せきエチケットにも気をつけ

て、せきやくしゃみがよく出ている時にはマスクをつけましょう。

がつ けんこうもくひょう
2月の健康目標

さむ ま
寒さに負けずに

そと げんき あそ
外で元気に遊ぼう

!!は〜つくしよん!! くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



2メートル
= 約5歩分

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの
病原菌が含まれていることがあるた
め、周囲に飛沫がかから
ないようにしましょう。

くちもと
口元を
ティッシュや
うで
腕などで覆う

マスクを
つける

か ふん しょう ち りょう
花粉症治療

いつからすればいい?



か ふんしょう いち じょうじょう で はな なか ねんまく
花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が
どんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、
症状が出るのを遅らせたり、
軽くしたりできます。

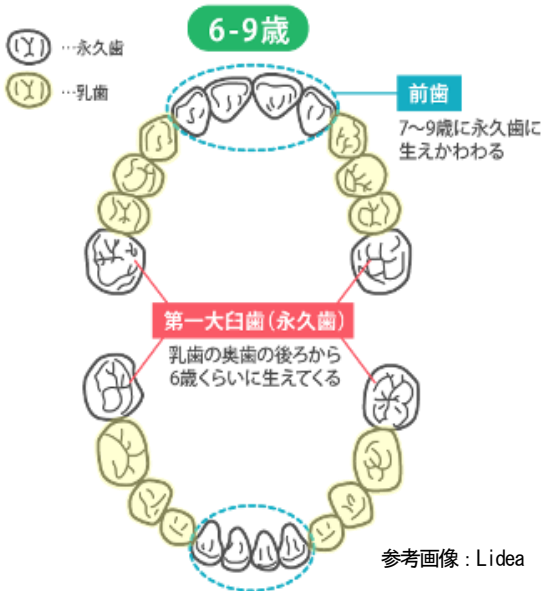
か ふん と はじ しゅうかん まえ ち りょう はじ
花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう



◆ 歯科衛生指導を行いました ◆

2月1日（木）学校歯科医の國司先生と歯科衛生士の先生をお招きして、1年生と4年生を

対象に、歯科衛生指導を行いました。



第一大臼歯は、前から数えて6番目の永久歯のことです。大体6才頃に生えてくることから6才臼歯とも呼ばれています。永久歯の中でもかむ力が一番強く、大きいため「王様の歯」とも呼ばれます。一番奥に少しずつ生えてくるため、磨き残しが多く、むし歯になりやすい歯でもあります。歯ブラシの向きを工夫して、丁寧に磨くようにしましょう。

9才～11才くらいは、歯の生え変わりが続く時期です。歯並びが凸凹しやすいので、みがき残しに注意が必要です。歯と歯ぐきの間にみがき残しがあると、歯肉炎になりやすくなるため、歯並びに合わせて歯ブラシを細かくていねいに動かすようにしましょう。歯並びをきれいにするには、大きく切った食材をかじったり、1口30回よく噛んだりして、あごを鍛えましょう。



おやつを食べる時には、むし歯の原因菌のエサとなる砂糖の量に気をつけましょう。

1缶（350 mL）の炭酸ジュースの中には、スティックシュガー12本分の砂糖が含まれていると言われています。

