

# ほけんだより

心もからも元気いっぱい

令和 5年 11月 2日  
第14号 神石小学校

～かぜ気味の人が多くなりました～

## 引き続き健康管理を！



県内では、「インフルエンザ注意報」が発令中で、町内でもインフルエンザによる学級閉鎖の学校もみられています。

ニュースなどでは、「インフルエンザに2回かかる人もみられている」と言われており、今後インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症流行による注意が最も必要な時期になります。

「うつさない・うつらない」ための基本を確認しましょう。

### 手洗い

手のひら・つめ・親指  
のまわり・手の甲・指  
の間・手首を20秒以上  
かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをする  
ときは、腕やハンカチ  
で飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水など  
の症状があるときは無  
理せず休もう。



### おうちのかたへ

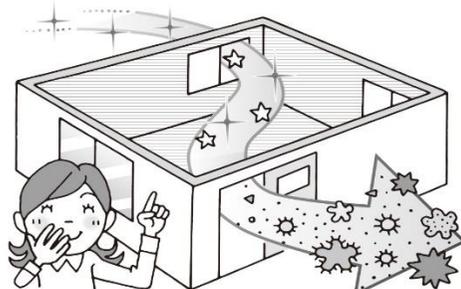
発表会の前後に、一時欠席者が多くみられていた  
ましたが、現在は比較的落ち着いています。

しかしながら、今後まだまだ感染症流行の可能性  
もあり、対策が必要です。校医の先生からも換気を  
十分に行うように助言をいただいています。

### 換気をじゅうぶんにこなしましょう！

#### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上  
の窓を開けましょう。  
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道がで  
きて効果的です。



# 11月8日は『いい歯の日』

春の定期健康診断から半年が過ぎました。

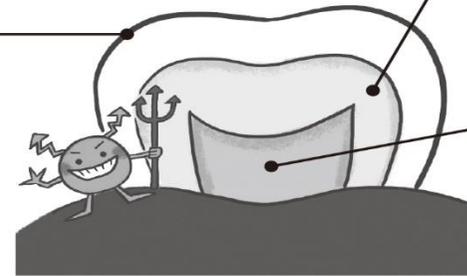
むし歯があった人は治りようが終わったでしょうか？むし歯は放っておいて治ることは  
ありません。痛みが出たときにはかなり進行していると言われてい



## 虫歯はどこまで進んでいる？

### エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、  
虫歯菌に穴を開けられてし  
まうことも。ここでは痛み  
はまだありません。



### 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、こ  
まで到達すると虫歯が進行し  
やすくなります。痛みも感じ  
ます。

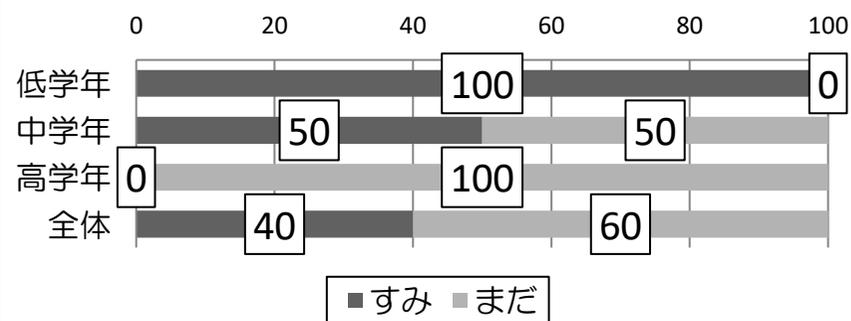
### 歯髄

歯の中心にある神経。強い痛  
みを感じたらもうここまで虫  
歯菌が入りこんでいるかも。

### 大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取のぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

## むし歯のちりょう (%)



全体では、まだ40%の治  
りよう率となっています。  
9月の生活チャレンジで  
は「夜の歯みがき」がで  
きている人は100%では  
したが、「ていねいにみがく」  
習慣を身に付けましょう。



## 11月は健康にちなんだ日がいっぱい！

- 1日:いい姿勢の日
  - 8日:いい歯の日
  - 9日:いい空気(換気)の日
  - 10日:いいトイレの日
  - 12日:いい皮膚の日
  - 19日:世界トイレの日
  - 26日:いい風呂の日
- 食べ物にちなんだ日もたくさんありますよ。調べてみてください。