

ほけんだより

# にこにこげんきくん

11月号

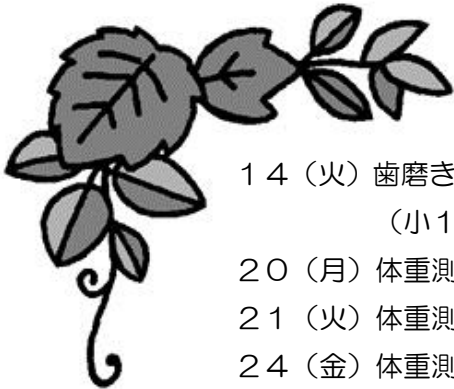
西淀川支全第 104 号

平成 29 年 11 月 1 日

西淀川支援学校

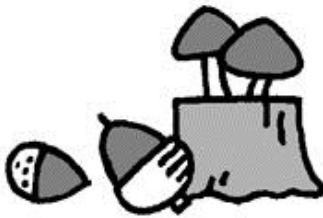
保 健 室

朝夕の寒さがきびしくなると、もみじは赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。カゼひきさんが増えるこれからの季節は、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、予防につとめましょう。



## 11月の保健行事

- 14 (火) 歯磨き指導・フッ化物塗布  
(小1~3) AM
- 20 (月) 体重測定 (小)
- 21 (火) 体重測定 (高)
- 24 (金) 体重測定 (中)
- 30 (木) 整形外科検診 (高3-1)



## せきエチケット



予防接種スケジュールを  
決めよう

インフルエンザの

インフルエンザの  
予防接種を打つと、  
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。  
でも、かかりにくくなったり、かかっても重症  
になるのを防ぐことができます。

効果は  
どれくらい続くの？

接種した日 (2回接種の場合は2回目) の2週  
間後から約5カ月間、効果は続きます。

いっごろ  
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から  
2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中  
旬までに打ち終わるのがいいと思います。



\*接種については、主治医に相談しましょう。

# 11月8日はいい歯の日！！

\\ やっしてみよう！ \\  
自分で行える  
歯肉炎・歯周炎

## 歯周病チェック

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉

ピンク色  
三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉

赤っぽい  
丸くプヨプヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意！

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

Q：どうして歯周病になるの??

A：歯みがきが不十分だと、口の中にあるバイ菌がネバネバした物質を出して歯にくっつきます。このバイ菌が毒素を出して歯茎が赤く炎症します。

Q：どうやったら治るの??

A：歯みがきで治ることもありますが、気になる症状があれば歯医者さんへ。



カギは正しい歯みがき！！

歯みがき力をUPするには??

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし

