

# ほけんだより11月がっ

保 学 内 第 7 号  
令和4年11月1日  
大阪府立八尾支援学校

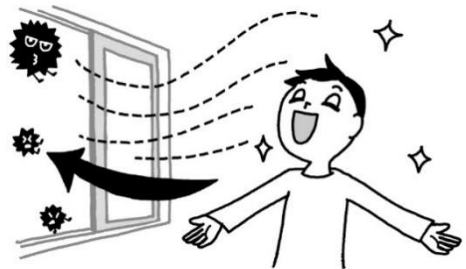
11月になり日に日に気温が下がり、急に寒くなったことで体調を崩しやすくなります。この時期は感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する恐れがあります。手洗い、うがいをして予防に取り組んでください。また、今月は学習発表会があります。子どもたちが十分に力を発揮できるよう、ご家庭でも引き続き日々の健康観察をお願いします。

## ❀換気をしましょう❀

換気をしない部屋にはウイルスや細菌、ほこりなどが充満していて、体調を崩す原因になります。寒くてもこまめに換気をしましょう。

換気をするると…

- ウイルスや細菌を外にだすことができる
- 湿気を取り除くことができる
- においがこもらない

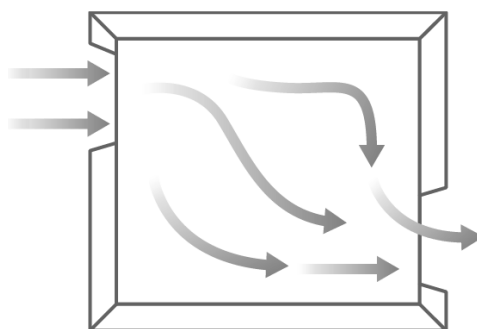


## ❀換気のポイント❀

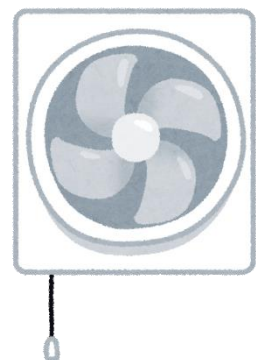
- 1時間に5分～10分行う



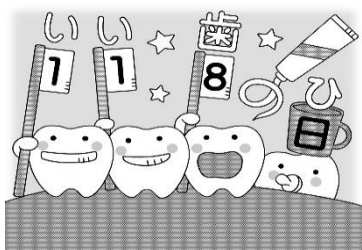
- 窓を2カ所開けて  
空気の通り道をつくる



- 換気扇を使う



## ❖ 11月8日は「いい歯の日」❖



現在、年齢が高くなるにつれて虫歯になる人が多くなっています。皆さんも今のうちにしっかりと歯をみがく習慣を身につけて予防しましょう。

また、甘いものに含まれる糖は虫歯菌のエサになるので、食習慣にも気をつけましょう。

### むし歯になりやすい人チェック!

あてはまる人は  
虫歯の予防に  
注意が必要です

おやつが大好き

清涼飲料水が大好き

歯みがきはきれい

何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

## ❖ 学校歯科医の三宅先生からのお話❖



学校歯科医  
三宅 秀和先生

コロナ禍になって今年で3年目、第7波もピークアウトし規制も徐々に緩和されてきたとはいえ、大勢の人が集まる場所や室内・電車内などではマスク着用が求められています。また、今年は昨年までと比較してインフルエンザの流行も危惧されているため、まだまだマスクは生活から手放せない物です。

マスクをしていると息苦しさから口呼吸になりやすく、口の中が乾燥しやすくなります。口の中の粘膜が乾くと唾液に含まれる抗菌作用が弱まり、歯周病が進行しやすくなり口臭や歯ぐきの発赤・出血の原因になります。食後の歯磨きをしっかりと行い、また定期的に歯ぐきをチェックして「歯ぐきが赤いな、歯ブラシの時に出血するな」など感じたら、早めに歯医者さんに行って適切な歯ぐきの処置を受けるようにしてください。