



令和5年11月1日

自他を尊重し 未来にたくましく生きる子どもの育成 ~きらり☆輝く城北小

朝・晩にずいぶん冷え込むようになってきましたね。まだ体が寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすいときです。生活リズムを見直して、風邪に負けないからだづくりをしましょう。教室では、感染対策のため引き続き換気をしていきます。教室の温度が低くなることがあります。調節ができる服装(上着)をもってきましょう。

# 11月8日は「いい歯の日」

10月に、歯科衛生士さんに教えていただき、2年生と5年生が歯や口のことを勉強しました。城北小学校のみなさんは、むし歯が少ないと歯科医さんからほめていただきましたが、これからも口の中をきれいに保てるように、歯科衛生士さんが教えてくださったことを共有します。

## ■ むし歯をふせぐ生活のしかた

むし歯をふせぐには、①砂糖の多いものを食べすぎない②おやつはだらだら食べない③毎日のはみがき(1日3回がGood)、が大切だそうです。ちなみに…

### ☆むし歯になりやすいおやつ

- ・歯にくっつきやすいもの(キャラメル、ガムなど)
- ・さとうを多く含むもの(チョコレート、グミなど)

キシリトールを含むものなど、むし歯をふせぐごうかがあるものもあるよ

### ☆むし歯になりにくいおやつ

- ・カルシウムが豊富なもの(煮干し、ゆで卵など)
- ・さとうが少ないもの(せんべい、クラッカーなど)
- ・かむ力が必要なもの(するめ、野菜スティックなど)



## ■ 歯周病について

「歯周病」という言葉を聞いたことはありますか?歯周病とは、歯ぐきや、歯を支える骨におこる病気です。とくに、歯肉におこるものを「歯肉炎」といいます。



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



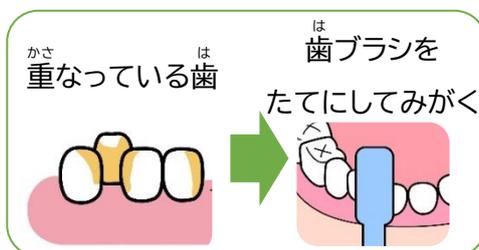
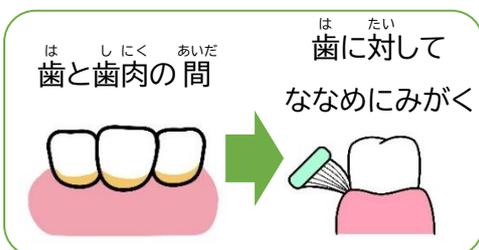
健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

症状が続く場合や、はみがきの際に血が出る場合などには、歯科医を受診しましょう

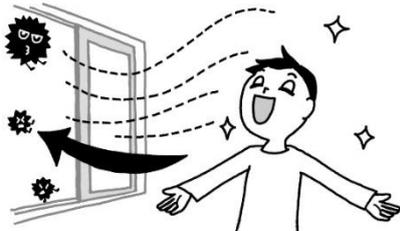
むし歯や歯周病を防ぐことができるよう、歯垢をしっかりとるため、特にみがき残しの多い場所のみがき方を紹介します。



**もんだい!** かせ・インフルエンザの予防には、空気を入れ替えることが大切です。

つぎのうち、一番効率よく空気を入れ替えられる窓の開け方はどれでしょう？

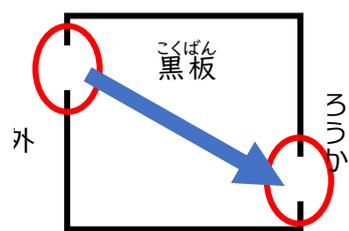
<p>① 片側1か所あける</p>	<p>② 片側2か所あける</p>	<p>③ 両側1か所ずつあける</p>	<p>④ 対角線（ななめ）にあける</p>



こたえ...④

対角線上（ななめ）の窓を、

10 cm~20 cmあけましょう！



### 感染症予防の基本

## 手洗い

かせ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが『手洗い』。毎日、しっかり続けていますか？ あらい方をもう一度見なおしてみましょう。

- 水道から流している水で手を洗い流す
- せっけん（ハンドソープ）をよくあわ立てる
- 両方の手のひらを合わせてよくこする
- 一方の手のこうを反対の手でこする
- 両手を組み合わせて指の間をあらう
- 親指をもう一方の手でねじるようにあらう
- 指先とつめの間を反対の手のひらでいいいにこする
- 手首をもう一方の手でねじるようにあらう
- 流している水であわをきれいに洗い流す
- きれいなタオルやハンカチでふく

ぬれたままにすると、またよごれてしまうのでNG！

### おさらい！手洗いが必要なタイミングは？



### しっかり洗う理由って？

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流しましょう」と言われますが、なぜなのでしょう？ それは、すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったり、「うみ」がでたりするからです。また、汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこともあります。学校ですりむいたときも、保健室に行く前によく洗ってください。もしも血が出ているときは、せいけつなハンカチなどでおさえて、血を止めるようにしましょう。

