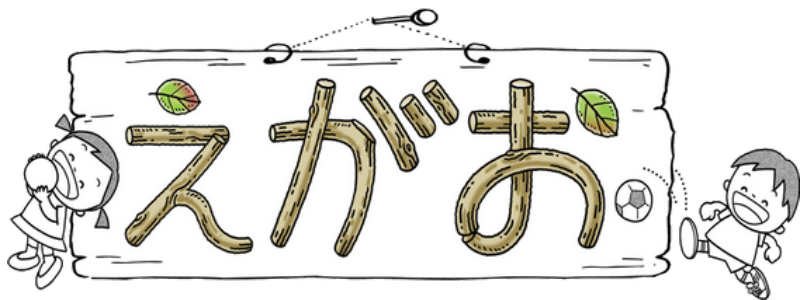




令和7年11月4日
NO.7 城東小学校 保健室

急に朝晩の気温が下がり、体調不良者が増えています。風邪だけでなく、溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症も見られます。咳が続いている場合は、一度受診することをお勧めします。服装で体温調節をしたり、手洗いを徹底したりして、感染症を予防しましょう。

むし歯になりやすい 生活をしていませんか？

11月の保健目標
歯の大切さを知ろう！

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで、だ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

感染症に注意！

1. 人混みを避けよう、換気しよう

- ☐ 部屋を換気する
- ☐ 感染症が流行しているときは人混みを避ける



2. マスクをつけよう、咳エチケットをしよう

- ☐ 感染症が流行しているときはマスクをつける
- ☐ マスクがないときに咳やくしゃみをするときはハンカチや袖で鼻と口を覆う

3. 清潔にしよう

- ☐ 手洗い ☐ アルコール消毒 ☐ 爪を短く整える

4. 規則正しい生活をしよう

- ☐ バランスのよい食事 ☐ 十分な睡眠
- ☐ 適度な運動

5. 無理しないようにしよう

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりする
- ☐ 症状が辛いときは病院へ行く



11月25日(火)～12月5日(金)
城東小 歯の衛生週間



後期の歯の衛生週間では、3・4・6年生を対象に、歯科保健学習を行います。

スクールカウンセラー相談日

- 11月 4日 (火)
- 11月 18日 (火)
- 12月 2日 (火)
- 12月 16日 (火)

お気軽にご相談ください。
窓口は担任または保健室です。