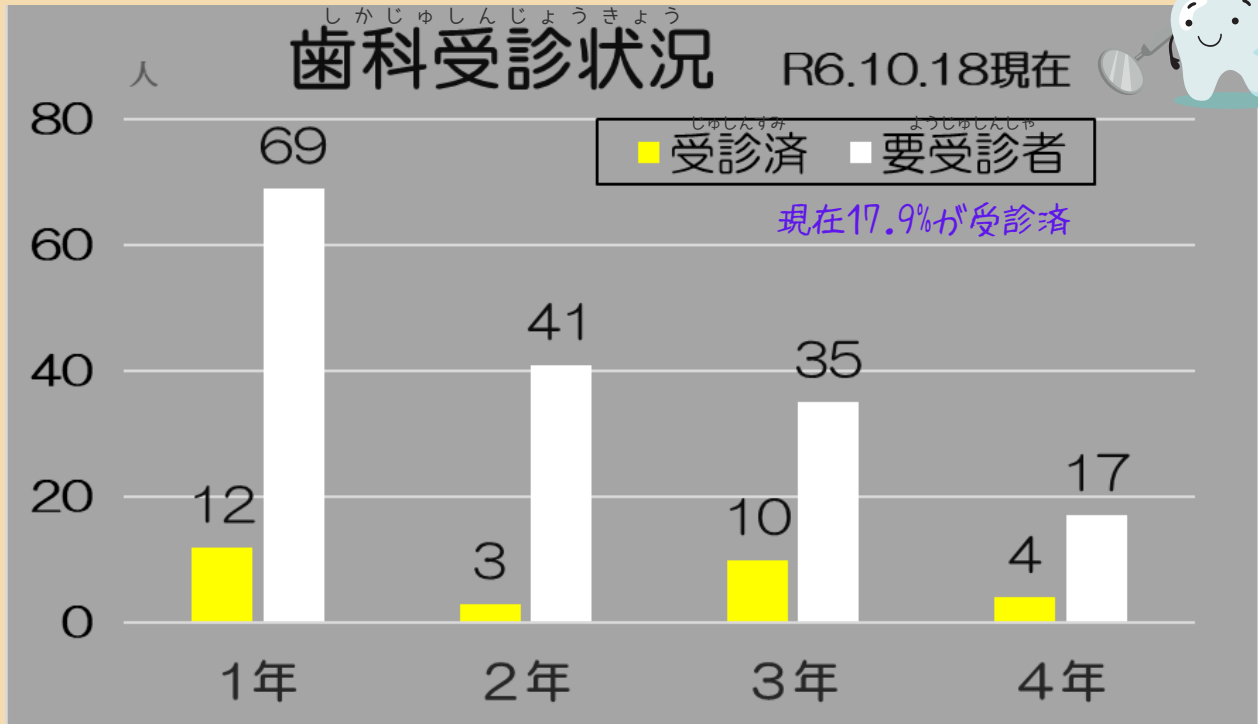


保健だより11月号

11月8日は、いい歯の日。歯科検診後の「受診のお知らせ」をもらった人は早めに歯医者へ行き、受診報告をお願いします。
むし歯は自然には治りません。歯は一生ものです。



むし歯はうつります。 早めの治療を

唾液を交える行為であれば、どの場面でもうつる可能性があります。

- ✓ 自分が食べている箸やスプーンで一口上げる
- ✓ 飲み物を回し飲みする
- ✓ 同じ皿の食べ物を口をつけた箸やスプーンでシェアして食べる
- ✓ キスをする



セルフケアとプロケアで健康な歯に！



セルフケア：自分で歯ブラシやフロスを使ってプラークを落とす。

プロケア：歯医者さんで自分で落とせない歯石とプラークを取り除いてもらう。

インフルエンザ ワクチンを打つなら、今！

10月からインフルエンザの
予防接種が始まっています。

ワクチン接種後、抗体がで
るのに約3週間は必要です。

インフルエンザ流行前の接種
をお勧めします。

今年は2～18才までの方を対

象に鼻にワクチンを噴霧する

フルミストという接種も可能

になりました。



日中の寒暖差が
激しい時期です。

11月下旬には
考查を控えています。

体調管理に
気をつけましょう。

「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほお、あごにぴったりとつけましょう。

