ほけんだより～健やかな友～



令和８年１１月４日　大阪市立友渕小学校　本校保健室

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。寒さに負けず元気に過ごすために、手洗いうがいなどの感染症対策を心がけましょう。これからは、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。体調がすぐれないときは早めに休む、規則正しい生活を心がける、水分をしっかりとるなど、かぜの引き始めの対応に気をつけましょう。

丁寧に手洗いをしよう！

水が冷たい時期には手を洗うのが嫌だと感じるかもしれませんが、外から帰ったときや食事の前には、石けんでしっかりと手を洗いましょう。

洗い残しの多いところは？









手洗いのあとはきれいなハンカチでふきましょう✨ハンカチは毎日忘れずに学校に持ってきましょう。



１１月８日は「いい歯の日」

いつまでも健康な歯で過ごせるように、毎日の歯磨きを丁寧に行い、歯と口の健康について考えてみましょう。



いい歯のためにプラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシで丁寧に磨くことが大切です。



歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間を意識してみがくことが大切です。



プラークをそのままにしておくと、歯石になり、歯みがきでは取れません。歯科医院で取ってもらいましょう。

むし歯になりやすい生活

自分がむし歯になりやすい生活をしていないか、チェックしてみましょう。当てはまることが多い人は注意して、少しずつ自分のくせを直しましょう。

- □おやつ（甘い物）を食べる回数が多い
- □炭酸飲料やスポーツドリンクなどの清涼飲料水を１日に何回も飲む
- □ものをよくかまないで食べる（よくかむと歯を守る唾液が出ます）
- □食事のあと（特に寝る前）に歯をみがかない

