



令和7年11月  
大阪市立真田山小学校  
保健室

## も ある ハンカチ・ティッシュを持ち歩こう！

手をあらったあと、ハンカチでふくことができていますか？  
ハンカチを持っていなかったり、ランドセルに入れっぱなしにしている人もいるようです。  
手をぬれたままにしていると、菌やウイルスがつきやすくなります。ハンカチ・ティッシュをポケットに入れて、いつでも使えるようにしましょう。



## 感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



インフルエンザにかかる人が増えています。予防するために、こまめに手洗い・うがいをしっかりしましょう。登校前にいつもと様子がちがうと感じたら、無理をせずにお家の人に相談しましょう。

## がつ ようか は ひ 11月8日は(いい)歯の日



は たいせつ  
歯を大切にしよう

## むし歯になりやすい生活をしていませんか？

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るかもしれません。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。



## 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。よくかまないとだ液があり出ないので、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す。



ここる あ ひと せい かつ み なあ  
心当たりがある人は生活を見直してみましょう。