



令和7年11月
大阪市立真田山小学校
保健室

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ますか？
ハンカチを持っていないかったり、ランドセル
に入れっぱなしにしている人もいます。
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。



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。

11月8日はいい歯の日



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かもしれませんが、
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
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
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。