



2023年
南第三小学校
保健室

すこ しばしば 気温の低い日が多くなりました。寒い日が続くと空気が乾燥
します。のどが乾燥すると、細菌やウイルスがつきやすくなり風邪をひ
きやすくなるので、のどが渴いていなくても、こまめに水分をとるよう
にしましょう。



糖分のないものがオススメです。

2枚の絵を
見くらべて

感染症対策のポイントから 7つの“ちがい”をさがそう！



【こたえ】①ひだりの女の子のスポンのポケット、②ひだりの女の子のかみかざり、③ひだり上のハンドソープ

④ポスターのひだり上のテープのはり方、⑤ポスターのピクリマーク、⑥男の子の目、⑦みぎの女の子のふくのヒモ

11月8日は「いい歯」の日

むし歯になりやすい生活チェック!



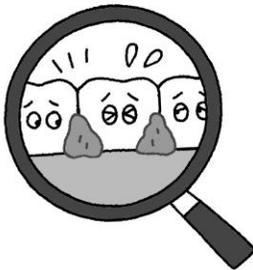
あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない
(30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

<p>全面 せんめん</p>	<p>つま先 さき</p>	<p>わき わき</p>	<p>かかと かかと</p>
<p>例: 歯の表面、 かみ合わせなど</p>	<p>例: かみ合わせの小さな凸凹、 奥歯と奥歯の間など</p>	<p>例: 歯と歯肉の境目、 前歯と前歯の間など</p>	<p>例: 前歯の裏側、 奥歯の手前側など</p>

歯肉炎予防! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる