

ほけんだより 11月

品川区立 芳水小学校
 令和7年 10月31日
 ほけんだより No.7
 校長 高木 圭一
 養護教諭 小野美 舞
 柏木 麻里

日に日に風が冷たくなってきて、季節が冬に近付いてきたと実感しています。冬になると温度が低くなり、空気が乾燥します。すると鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。手洗い、うがいなどの感染対策をしっかりとっていきましょう。

10月に報告のあった感染症

- ・インフルエンザ A 型 15 名
- ・新型コロナウイルス 3 名
- ・溶連菌 1 名
- ・おたふく風邪 1 名
- ・水痘 1 名



11月の健康目標 「歯を大切にしよう」

11月8日は「いい歯の日」です。

10月12日に歯科検診がありました。みなさん虫歯はありませんでしたか？



いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。

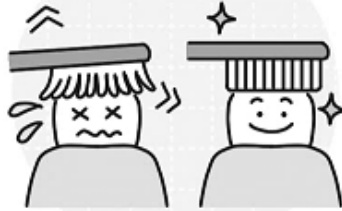


歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

ちゃんと歯みがきはできている？

は つか かた 歯ブラシの使い方

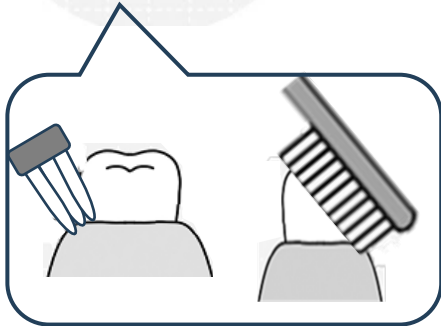
① 毛先を歯に
きちんと当てる



③ 歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



② 軽い力で
みがく

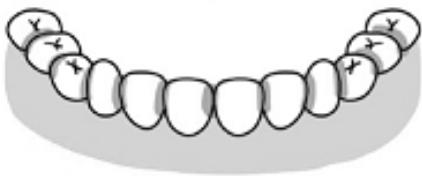


えんぴつも 鉛筆を持つように歯ブラ
シを持つと力を抜きや
すい。

のこ おお みがき残しが多いところ

歯ブラシでみがきにくいところを意識しながらみがきましょう。デンタルフロスやワンタフトブラシを使うのもおすすめです。

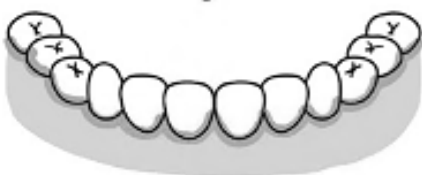
歯と歯の間



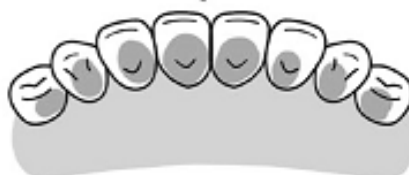
奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



歯の高さが違うところ

