



富田林市立富田林小学校 保健室 R7.10.31

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。全国的にインフルエンザ等の感染症も流行しています。手洗い・うがいを徹底し規則正しい生活を送るように心がけましょう。

色覚検査について

11月10日（月）色覚検査（1年生の希望者）

色覚検査は昨年度から市内統一で1年生のみの希望調査配付・検査実施となりました。他の学年で希望される場合は検査を行いますので連絡帳等で担任までお知らせ下さい。

感染症を寄せつけない 5つの工夫

感染症の予防は少しの心がけで

かかりにくくできます。



11月8日は いい歯の日

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。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやすっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに入れる

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。



11月9日は いい空気の日

換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

『いい(11)は(8)』から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。