# ほけんだより 11月

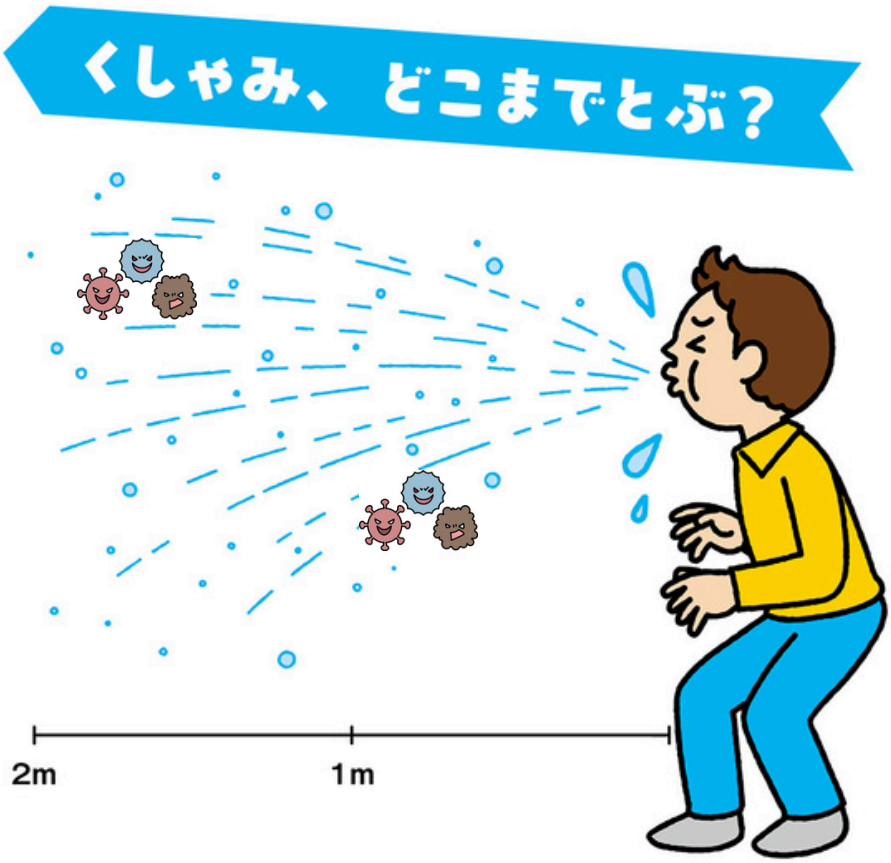
令和8年11月2日
北区立明桜中学校

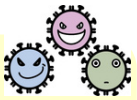
校　長　　山根　純
養護教諭　原田由梨

## 感染症予防のために

### 咳エチケットを守ろう



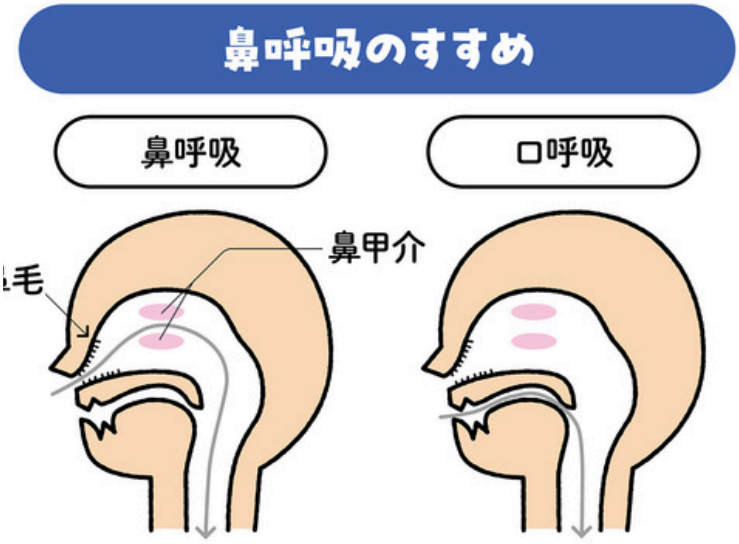
明桜中
１０月の感染症情報

- インフルエンザA型　29名
- 新型コロナウイルス感染症　2名
- 水痘症　1名

気温が下がり、朝夕はひんやり肌寒く感じることが増えてきました。乾燥するこれからの季節は感染症の流行に注意しなければいけません。

くしゃみをしたとき、しぶきは2メートル以上飛び、同時にウイルスを撒き散らします。

咳やくしゃみをするときは、必ず手やハンカチで口を押さえましょう。
その後に手洗いも忘れずに。







鼻毛などがほこりをキャッチし、鼻甲介の周りを通る間に、空気は温められ、湿らせられます。鼻呼吸には、のどや肺を守る大切なはたらきがあります。



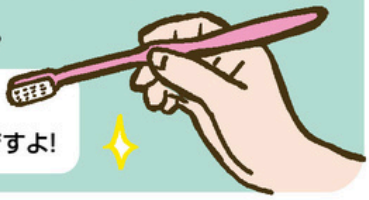
# １１月８日は　良い歯の日

## ずっと健康な《いい歯》でいるために

### ●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、
毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに
動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、
力が入り過ぎなくていいですよ!



### ●よくかんで食べる

かむことで唾液が
たくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を
中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

### ●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、
かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、
むし歯になりやすいので要注意!



### ●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、
むし歯などの早期発見・早期治療が
できます。

悪化してから治療するより、
通院期間も短くて済みます。



## 歯ブラシ いつ替える?



後ろから見たとき、毛先がブラシの側面からはみ出していたら取り替えるサイン。

### あなたの歯ブラシ、大丈夫？？

毛先の広がった歯ブラシは、汚れを落としにくくなります。

だいたい1ヶ月が交換の目安。

毎月8日の【歯ブラシの日】を、交換の日とするといいですね。

## 11月19日 世界トイレの日







毎日清潔なトイレが使えることは、「当たり前」ではありません。
世界では3人にひとりがトイレを使えない現実があります。
汚染された水の細菌が体内に侵入することで下痢を発症し、
1日に800人以上の子どもが命を落としています。
世界のトイレ問題に直接貢献することは難しくても、「水を大切に使う」、「トイレの使い方を考える」ことはできますね。