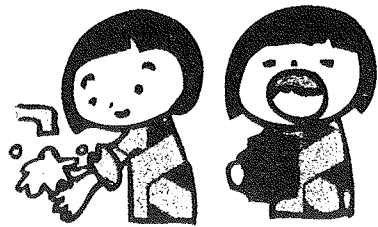
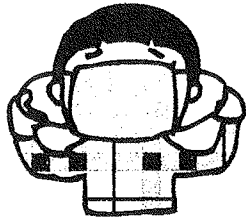


「かぜをひいた...?」とおもったら...

て
手洗い+うがい



マスクをつける



がいしゅつをひかえる



からだをあたためる



11月28日(木)

しかけんしん

歯科検診があります

全員

こんなことを調べます

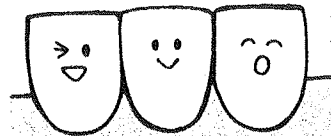
は じょうたい ば
○歯の状態... むし歯ないかな?

しこう じょうたい
○歯垢の状態... しこうはついていないかな?

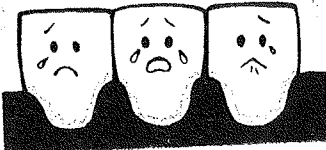
しにく じょうたい しにく えんしょう
○歯肉の状態... 歯肉に炎症はないかな?



《健康な状態》



《歯周病かも》



かぜの〇×クイズに答えよう!

クイズに答えて、かぜをひかない生活を心がけましょう。□の中に正しいと思うものに〇、間違いと思うものに×を記入しましょう。

<p>① 体が疲れていると かぜをひきやすい</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>② かぜをひいたときは 運動で汗をかくとよい</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>③ かぜは他の人に うつすと治りが 早い</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>④ 手洗い、うがい、マスクでかぜを予防 できる</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>⑤ 窓を開けると かぜのウイルスが 入ってくる</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑥ かぜのウイルスは鼻、口、目から 体に入る</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>⑦ かぜで熱が出たら、 冷たいタオルなどで 体を冷やすとよい</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑧ かぜのウイルスは 乾燥に弱い</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>⑨ かぜは熱が下がれば 治ったと思ってよい</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑩ マスクはかぜの予防以外にも、 かぜを人にうつさない 働きがある</p> <p><input type="checkbox"/></p>

答え: ①〇 疲れやストレスが多いと免疫力が下がります、②× 安静にするのが一番です、③× 他の人にうつさないためにマスクをする、④〇、⑤× 空気の入れ替えのため、換気は必要、⑥〇、⑦× 保温するのがよい、⑧× ウイルスは乾燥に強い、⑨× 熱が下がっても2日間程度はウイルスがいる、⑩〇

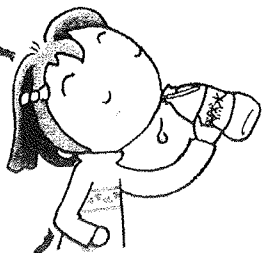
むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた

Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

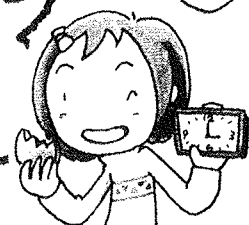
お水やお茶をよく飲んでいるよ



甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

おやつは？

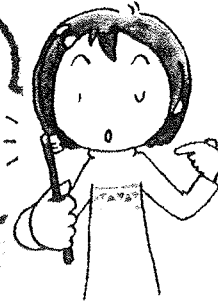
甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

かむ回数は？

ひとくち30回以上かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

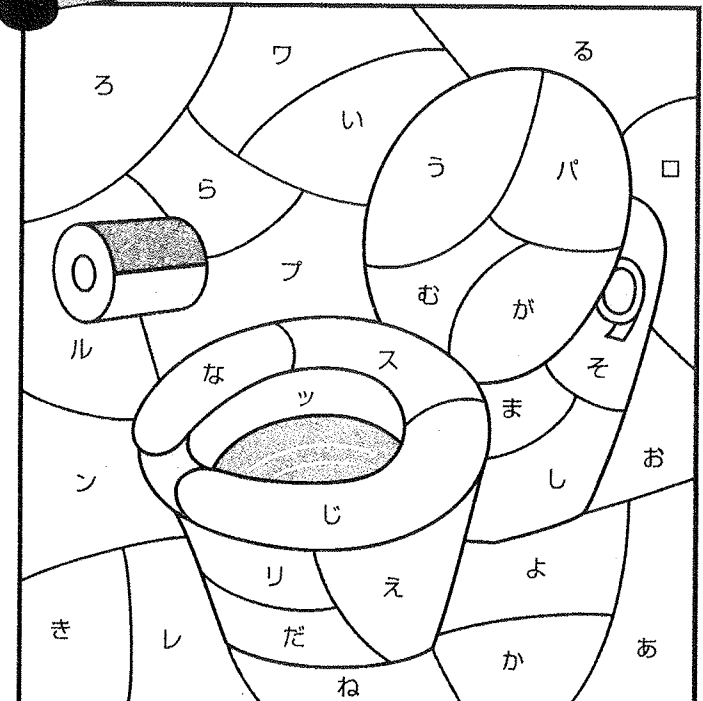
次に使う人のために

トイレのマナーを守ってね

みんなが使うトイレ。マナーは守れていますか？
○に入る文字のところをぬって、トイレを完成させよう。

トイレのマナー5カ条

- ①足の位置は一步○○へ
- ②トイレットペーパーの○○づかいをしない
- ③○○○忘れにちゅうい
- ④汚してしまったら○○○しよう
- ⑤○○○○をそろえよう



正解：①まえ②むだ③ながし④そじ⑤スリッパ

*インフルエンザによる学校閉鎖が、湯浅町内の小学校でありました。本校でも、発熱・腹痛で休む人がいます。気をつけたいですね。