

11月6日(金)～12日(木)

伊豆の国市歯っぴい健康委員会
マスコット「ハーミー♡」

歯みがき強化週間



平成25年度の秋から、大仁地区の保幼小中連携で始まった「はみがきカレンダー」。今年の6月は休校開けで実施できませんでしたが、秋は11月8日の「いい歯の日」にちなんで実施します。

このカレンダーは「未来につなぐ健康づくり」として、歯みがきが習慣になることを願って行っています。今年度からは感染症対策のため、給食を食べ終わった人から歯みがきをするようになり、更にみがく人が増えました。3年生は、9月にかしわグラウンドでバーベキューをしました。校舎に戻ってきて、いつものように歯みがきをする姿が見られたと伺いました。歯みがきが習慣になっていてとても嬉しく思います。歯みがき強化週間、今年もみんなで楽しく歯みがきをしましょう!!

はみがきカレンダー

今回は、自分でめあてを決めてください。

朝と夜、きちんと歯みがきができたら、カレンダーに色を塗り、めあてに対する振り返りや感想を書いて、13日(金)に学校に持ってきてください。

はげましメッセージは、クラスの人に書いてもらいます。後日、各クラスの保健委員に「我がクラスのベストカレンダー」を選んでもらいます。

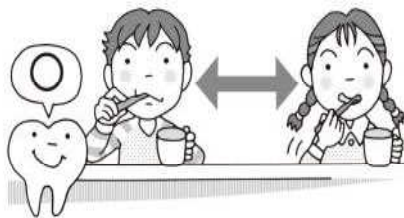
昼の歯みがきチェック

6～12日に給食後の歯みがきチェックを行います。

歯みがきセットを忘れずに持ってきてましょう。
歯みがきをしている様子の写真も撮りに行く予定です。
ご協力よろしくお願ひします。



学校での歯みがきは・・・



低いところであぐら(り)



高いところから吐き出さない

ソーシャルディスタンスを守る



かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



歯医者さんに 相談がーん

11月8日は
「歯の日」

11月8日は

おいしく食べる



感染症予防



体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)



適度な運動

ストレスの発散



よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

コラム ～予防接種について～



予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。