

ほけんだより11月

二万小学校 保健室
R5.11.6 No.10

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「11」にちなんだ様々な白があります。たとえば、「11月8日」は「いい歯の白」、「11月9日」は「いい空気の白」、「11月10日」は「いいトイレの白」、「11月12日」は「いい皮膚の白」、「11月26日」は「いい風呂の白」などがあります。これを機会に、いろいろな健康に関することについて考えてみましょう。

いい は は ひ
11/8 いい歯の日



いい く(き) ひ
11/9 かんきの日



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとかわって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

めざせパーフェクト！

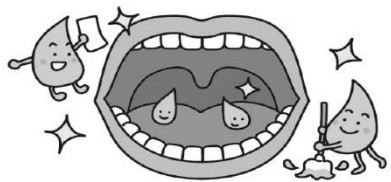
歯と口のぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が()であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

- 歯みがき1回に使う歯みがき剤は()cmくらいでよい。
- ものを食べる時、よく()と脳がかっばつにはたらく。



- ()には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。
- 軽い歯肉炎は、きちんと()を続けるとなおすことができる。



- ()の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていないにみがか。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5~2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3~4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1...1.5~2 2...かむ 3...だ液 4...歯みがき 5...はえたて

つづけていますか？ 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった(うたがいがあ)るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。

