さ…ささえあおう
か…かんがえよう
さかいわ通信
い…いのちをまもろう
わ…わをひろげよう

令和５年１２月２２日
新潟市立坂井輪小学校
保健教育部

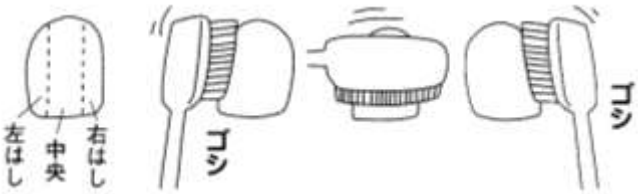
歯肉炎予防教室

１１月１６日に歯科衛生士４名をお招きし，６学年を対象に「歯肉炎予防教室」を行いました。

最初に，歯肉炎の原因や症状と予防等について説明をしていただき，その後手鏡で自分の歯茎の様子を確認しました。歯茎が赤い，歯を磨くと出血するなど自分の歯茎の様子を確認するよい機会となりました。

歯の磨きかたを確認してください！

歯の表面は平ではありません。若干，丸みがあります。そのため，歯ブラシを横に動かしただけでは汚れは取れないのです。中央部分は歯ブラシを横にして，左右の端は歯ブラシを縦にして磨くとよいです。



フロスを使うと効果的です！

ご家庭でフロスはお使いですか。歯ブラシで取れる汚れは60%です。フロスを使って汚れを溜めないように心がけたいものです。糸だけのものとＹやＦなどの形のものがあるので，使いやすいものを選んで使ってみてはいかがでしょうか。

裏面あります！

明日から冬休みが始まります。

　みなさんが楽しみにしている冬休みが明日から始まります。この時期は，クリスマスに大晦日，お正月とイベントが多く，家族や友だちと出かける機会が増えます。体調管理をしっかりと行い，冬休み明け元気に登校してきてください。

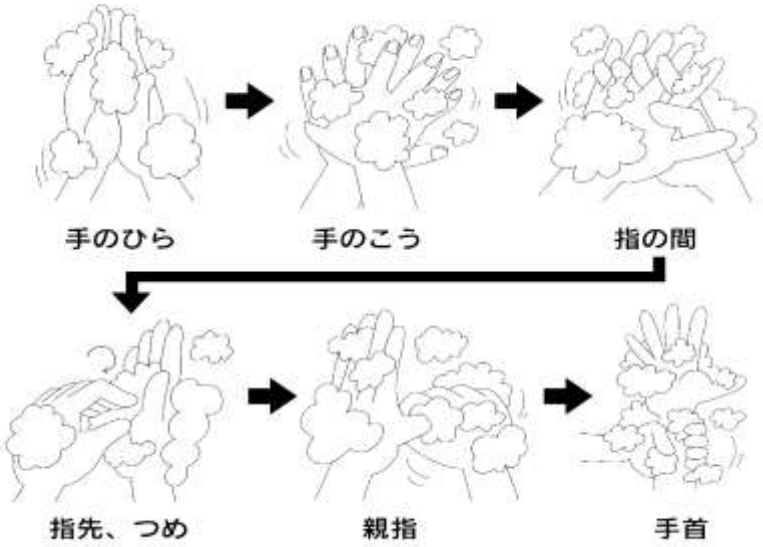
　今年の冬は，溶連菌感染症，アデノウイルス感染症，インフルエンザなど様々な感染症が流行しています。冬休み中に体調を崩さないためにも，自分にできる感染症対策をしっかりと続けましょう！

手洗いのやり方

　手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

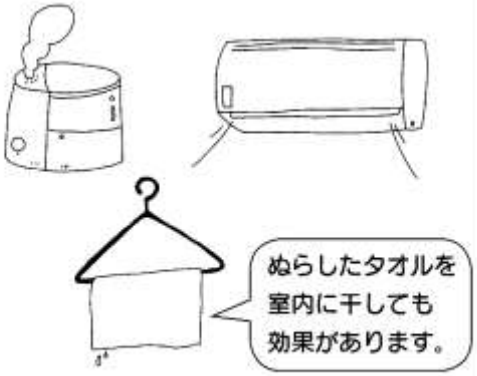
　外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

　石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



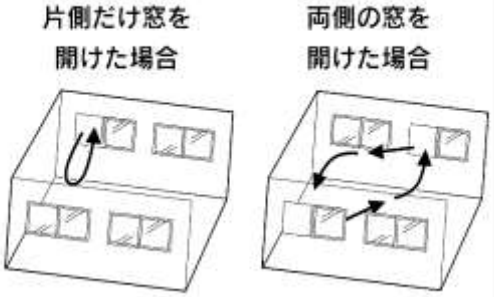
部屋の加しつに気をつけましょう

　空気がかんそうするとインフルエンザにかかりやすくなります。特にかんそうしやすい室内では、加しつ器などを使って適切なしつ度（50～60%）を保つことも予防に効果的です。



こまめにかん気をしよう

　かん気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくると、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。



　手洗いやマスク，部屋の加湿等だけでなく，規則正しい生活（早寝早起き，しっかり朝ごはん）や体を動かしたりして気持ちよく冬休みを過ごしましょう。