

# ほけんだより 11月号



2024年10月31日

川崎市立大師小学校

## <11月の保健目標>

### 歯の健康に気をつけよう

## 11月8日は「いい歯の日」



11月8日は「いい歯の日」です。いつまでも美味しくご飯を食べるためには、いい歯を保つことがとても大切です。毎日きちんと歯磨きをして、むし歯を予防していきましょう。

☆いい歯にしよう！歯磨きミニクイズ！☆

Q1. 歯をみがくときはどうみがく？

A: 力をいれてみがく B: 軽くみがく



Q2. 歯をみがくときはどう動かす？

A: こきざみ動かす B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは？

A: 食べたらすぐみがく B: 2時間たってからみがく

Q4. 軽い歯肉炎は歯磨きで、、、？

A: なおせる！ B: なおせない！

Q5. 歯ブラシのと리카えは？

A: 1カ月に1度くらい B: 3カ月に1度くらい



☆こたえ⇒Q1. B Q2. A Q3. A Q4. A Q5. A

## 手足口病について

10月中旬ごろから、手足口病にかかる子どもたちが増えてきました。手足口病とは、口の中や手足などに水疱を伴う複数の発疹がでる感染症です。感染対策としては、手洗いをしっかりすることが大切です。家庭での感染拡大を防ぐためには、タオルの共用は避けたほうがよいといわれています。まれに重症化することがあるので、注意が必要です。症状がみられた場合は、医療機関を受診するようにしましょう。

<主な症状>

口の中、手のひら、足などに水疱を伴う複数の発疹・発熱（38度以下が多く、高熱は続かない）

<感染経路>

飛沫感染・接触感染・経口感染



## ストレスについて

後期が始まり、運動会の練習など普段とは違う雰囲気や動きがある中で、疲れやストレスが溜まっている人もいます。ストレスとは、外からの様々な刺激で、心や体に負担がかかっている状態をいいます。少しでもストレスを解消できるように考えてみましょう。

<ストレスの解消方法>

①友達や家族、先生と話したり、相談したりする。

②生活リズムを整えて、睡眠をきちんととる。

③ストレッチをしたり、体を動かす

④好きな音楽を聞いたり、リラックスできる時間を作る。



☆自分に合う方法を試してみましょう。