



愛知県立岡崎聾学校
令和5年11月1日



インフルエンザなど感染症が流行し始める季節ですが、今年度はプール熱など、例年この時期に流行しない感染症にも注意が必要です。寒くなると水分補給を忘れることも多くなりますが、水分補給をしっかりとすることで風邪予防にもなります。水筒を忘れず持ってきてみましょう。

11月の保健目標「寒さに負けない体をつくろう」



秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



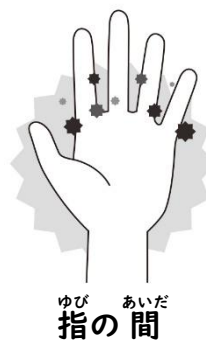
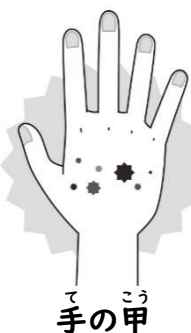
かぜの流行しやすい冬に
備えて体力をつけておこう



「手洗い」を丁寧にしよう

寒くなると水を使うのも避けたくなりますが、風邪や感染症予防のため、手洗いを見直しましょう！

洗い残しが
多いところ



せっけんを使う！

手を洗った後はハンカチで拭く！





がつふつか もく し か けんしん
11月2日(木) 歯科検診があります



歯科検診で見るところ

- ★むし歯になっていないか
- ★歯ぐきなどの病気になるっていないか
- ★歯並びやかみ合わせの様子
- ★歯がきちんとみがけているかどうか など

自分でも食べ物や飲み物がしみていないか、歯茎が赤くはれていないかなど、日頃から鏡をよく見てチェックしましょう！



～受診のお知らせをもらった人はできるだけ早く受診しましょう。～

めざせパーフェクト！

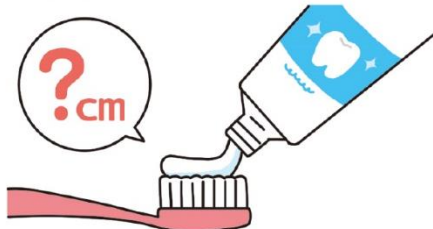
歯と口の ぎもんクイズ

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。《キーワード》から正しい言葉を選んで入れてください。

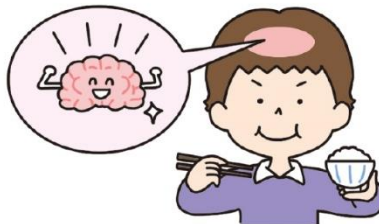
《キーワード》

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

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。



2. ものを食べる時、よく〔 〕と脳のうががっばつにはたらく。



3. 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液

けさき チェック 毛先、CHECK！



家や学校で使っている歯ブラシの毛先は開いていませんか？

毛先が開いた歯ブラシは汚れが落ちません。交換しましょう！

