



令和5年11月1日  
 府中市立府中第一小学校  
 校長 布宮 英明  
 保健室 加藤 久美 山口奈那子

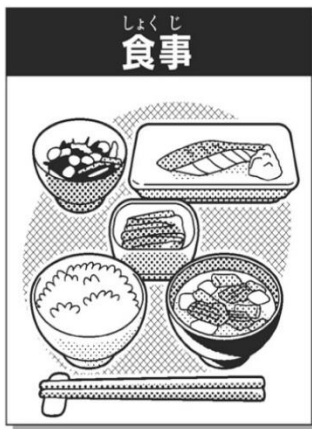
10月の中旬から下旬にかけてインフルエンザが大流行し、学級閉鎖をしたクラスが何クラスもありました。今年、いろいろな感染症（溶連菌感染症、プール熱（咽頭結膜熱）手足口病）が流行っていますので、引き続き感染予防に努めてください！

朝夕はかなり寒くなってきましたが、日中は、まだまだ暑い日があります。調節できる衣服で登校してきてください。



## かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。規則正しい生活をして、うがい・手洗いをしっかり行って、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。



## かぜひ 風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと



の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

がっ か は ひ  
11月8日はいい歯の日

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こぎみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。  
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

秋季の歯科検診を実施しています。検診後に結果をお返ししますのでご確認ください。治療の必要な人は、早めに受診してください。欠席して検診を受けられなかった人は、欠席の書類は渡しません。各ご家庭でかかりつけ医にご相談ください。

