

# とほけんだより11月

福山市立桜丘小学校  
2022年(令和4年)  
11月発行 保健室

OTAYORI DESU. WASUREZUNI TODOKE YOU! KIREI NI ORITATANDENE. YONDEKURETE ARIGATOU!

本格的に寒なくなってきました。空気が乾燥してくると、かぜの菌やウイルスが活発になり、かぜや感染症がはやりやすくなります。11月はマラソン大会があります。マラソン大会を元気に迎えられるように、手洗いうがい、換気など感染症対策をしましょう。

## 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、食べすぎに  
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に  
備えて体力をつけておこう

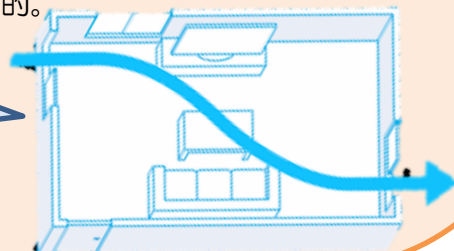
## 効率よく換気をしよう!

寒くなって窓を開けるのが嫌な季節になりましたが、感染症対策に欠かせないのが換気です。なるべく窓を開ける時間が短時間で済むように、効率よく換気をしましょう。

### 換気のポイント

- 1時間に1回、10分の換気をするよりも、1時間に5分の換気を2回の方が効果は高い。
- 隣り合う窓を開けるよりも、対角線上に窓を開けると効果的。

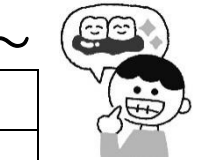
このように対角線上に窓を開けると  
空気が循環しやすくなるよ!



## 11月8日は「いい歯の日」

桜丘小学校のむし歯率とむし歯治療状況

	むし歯率	7月治療率	10月治療率
1年生	4%	100%	100%
2年生	25%	50%	83.3%
3年生	18.2%	66.7%	66.7%
4年生	20.7%	33.3%	83.3%
5年生	11.1%	33.3%	100%
6年生	12.5%	25%	50%



- ※昨年度と比べるとむし歯の人は減っていましたが、「歯垢の付着や歯肉炎に気をつけましょう」と言われた人が増えていました。
- ※乳歯のむし歯は、ひどくなると、次に生えてくる永久歯に影響することがあります。治療がまだの人は早めの治療をおすすめします。
- ※むし歯がなかった人も、定期的に歯医者さんに行って診てもらいましょう!
- ※ほとんどの学年で、7月から治療率はあがっていました!素晴らしいです!

## 予防しよう! 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり出血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養  
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける

## おうちの方へ



- ★マラソン大会の練習が始まります。毎朝、お子様の健康状態の確認をお願いいたします。
- ★健康診断の結果、受診が必要で、病院を受診された場合は結果をお知らせください。