



# ほけんだより



令和2年11月30日  
大分県立別府支援学校鶴見校  
第6号 保健部発行

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました、かなり秋が深まってきました。鶴見校の子どもたちは、今のところ元気に過ごしていますが、これから寒さが厳しくなると風邪をひいたり、体調を崩しやすくなるので心配な季節になってきました。また大分県では、11月中旬頃から新型コロナウイルス感染症にかかった人が増えてきました。どこでかかったかわからない人も増えているようです。マスクの着用、手洗い、部屋の換気等を行い、しっかり感染症対策をしていきましょう。

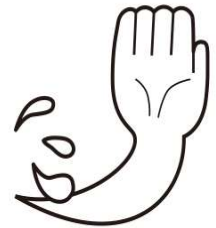


## せきエチケットできていますか？



カゼ・インフルエンザ予防の味方

# せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。  
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける  
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが  
出ている間は…



正しくマスクを  
つけましょう

はなを  
かんだ後は…



ティッシュはすぐに  
ふたつきのゴミ箱へ

# 11月8日は「いい歯の日」



1が2つならば11月は、「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。その中でも11月8日は「いい歯の日」。11月は秋の収穫を祝い、食べ物に感謝する月とも言われています。おいしい食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みなさんは自分の歯を大切にしていますか？

「歯かせ」と一緒に、自分の歯を大切にしているか振り返ってみましょう。

## 大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。  
こんなことをしていると、  
大切な歯を守れない  
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

### CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



#### ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。  
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…  
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

### CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



#### ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。  
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を  
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

### CASE 3

寝る前に歯みがきしない



#### ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にいいに