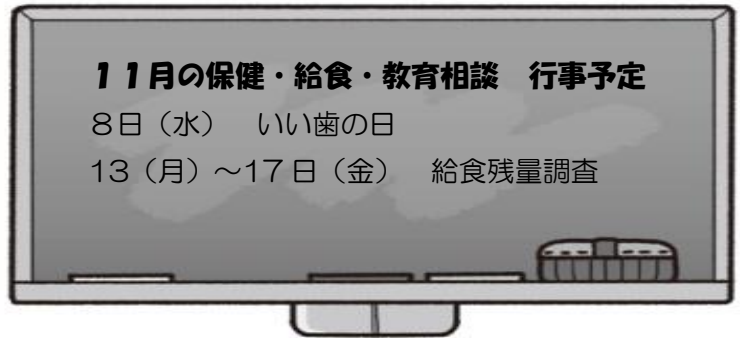




平成 29 年 11 月 7 日  
伊是名小学校 保健室  
古我知

今年も残すところあと2ヶ月・・・みなさんやり残したことはありませんか？

そして風邪の流行る季節がやってきました。日中の気温差と乾燥で風邪をひきやすくなっています。手洗い・うがいを行うこと、また生活習慣を整えて風邪をよせつけない丈夫な体になりましょう♪



11月8日は  
いい歯の日♪

最後に歯ぶらしを交換したのは  
いつだろう？



一生懸命みがいているのに、なんか損！

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい？ 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが、正解。



**数字で知ろう 歯垢の正体**

- 約300種類**  
歯垢にいる細菌の種類。この中にはむし歯や歯周病をおこす菌もいます。
- 1億個以上**  
1mgの歯垢のなかにいる細菌の数。人間のうんちの中にも負けません。
- 約2日**  
歯垢が歯石になるまでの時間。歯石になってしまうと、歯みがきだけでは取れません。  
毎日の歯みがきやフロスケアで歯垢をしっかりと取りましょう。

治療が終わった  
16 人

あと22名！  
治療カードの  
提出お待ちしております。

# かぜひきさんが多くなる季節です ～



## ●ウイルスいろいろ

ゴルフボールみたいな形、多面体、らせん状、クモのような足が生えたものまで。人間や動物が感染するウイルスは、生きている細胞を乗っ取って、仲間をどんどん増やします。

## ●体を守るためには？

かぜの原因の8～9割はウイルスと言われています。毎回症状が少しずつ違うのは、違う種類のウイルスに感染しているから。かぜだけでなくインフルエンザウイルスも元気になる季節。手洗いと規則正しい生活で、ウイルスに負けない体にししておきましょう。

## クイズ 南極と教室、かぜが流行りやすいのはどっち？



「もちろん寒い南極！」

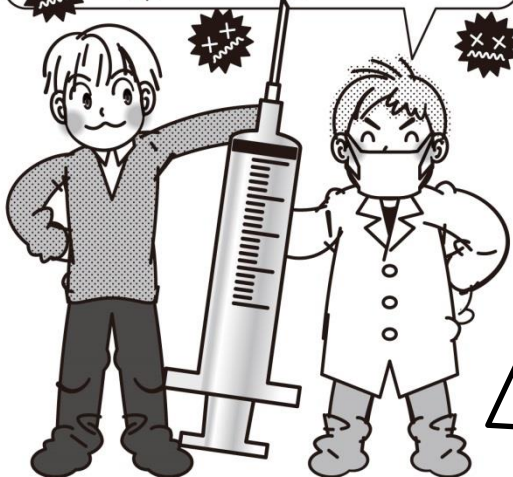
と言いたいところですが、正解は教室です。なぜかと言うと、かぜのウイルスは人のからだのなかで増えていくので、人が多い場所のほうが流行りやすいのです。南極と比べると、教室には人がたくさん。一人がかぜをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。

教室でかぜを流行らせないために大切なのは一人ひとりが気をつけること。手洗

い・うがい、こまめな換気、咳が出るときはマスクをするなど出来ることはたくさんありますよ。



## インフルエンザ流行する前に 予防接種を



## 保健センターより インフルエンザ予防接種 集団接種のお知らせ

字仲田 11月8日(水)  
字伊是名 11月9日(木)  
字諸見 11月10日(金)  
字勢理客 11月13日(月)  
字内花 11月14日(火)

場所 各字公民館

時間〈受付時間〉午後1～4時

〈接種時間〉午後1時半～5時

詳しくはインフルエンザ予防接種のお知らせをご確認ください。