

ほげんだごまり 11月

令和6年11月1日
越谷市立大相模小学校
保健室

9月下旬からマイコプラズマ感染症、手足口病でお休みする人が多くなっています。これから、インフルエンザが心配されます。インフルエンザのワクチンを接種する人は早めに接種し、手洗い・うがいを心がけましょう。

11月5日4校時に4年生対象で歯の健康づくり教室を行います。講師に日本歯科医療かんりがつかいりじちよう 尾崎哲則先生をお招きし、咀嚼用ガムを使い咀嚼について勉強します。

11月8日は **3Step**で歯みがきチェック

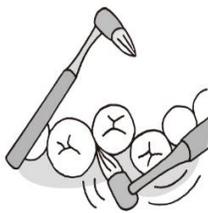
いい歯キープできていますか？歯みがきのあと歯みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスをもとにもう一度みがいてみましょう。

<p>Step 1 「い」の口でチェック</p> <p>歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目</p> <p>歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう</p> <p>歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識</p>	<p>Step 2 「あ」の口でチェック</p> <p>奥歯の溝</p> <p>毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう</p>	<p>Step 3 舌で歯を触ってチェック</p> <p>ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン</p> <p>前歯の裏側 奥歯の後ろ</p> <p>歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ</p> <p>歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう</p>
--	--	--

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びが
「タガタしているところ」

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

★むし歯の治療は終わりましたか？
ひどくならないうちに、早めに
歯医者さんを受診しましょう。

むし歯0まで
あと56人



しょうがい ようちゅうい おしゃれ障害に要注意！！



おしゃれをすることで体からだに起きてしまうトラブルのことを

『おしゃれ障害』といいます。

からだ かんせい おとな ちが からだ はったつとちゅう はだ かくそう うす すいぶん
体が完成している大人と違い、こどもの体は発達途中です。肌は角層が薄く水分
も少ないため、かぶれやすいのが特徴です。特に、アレルギー性接触皮膚炎は
『獲得免疫』といって、一度かぶれると一生かぶれることになり、将来の健康に
も悪い影響を及ぼします。見た目よりも体の影響について正しい知識をもち、
いま ほんとう ひつよう かんが
今、本当に必要であるか考えましょう。

ヘアカラー

ヘアカラーには多くの化学物質が使われておりアレルギーを引き起こしやすいものも含まれているため、アレルギーになると、頭皮のかぶれや痒み、ジクジクしたり皮がむけるといったトラブルの原因になります。



いろ かお 色つき、香りつきリップクリーム

買い求めやすい価格帯の子ども用リップですが、安価＝「色や香りにコストをかけていない」ということです。時として香料や着色料が、かぶれや水泡、色素沈着といったトラブルを起こすこともあります。

マニキュア・ネイル

マニキュアや除光液の繰り返しは爪を乾燥させぼろぼろになります。爪は一度痛むと修復することができません。爪にシールを貼ってもマニキュア気分を味わえるキットもありますが、シールの貼りっぱなしも不衛生です。



かぞく 家族による「すこやかおしゃれチェック」

- ★ 髪かみを結わくときに
- かぶれてない？
- ★ 洗顔せんがん後保湿・UV ケアで
- 塗り残ぬりごしはない？
- カサカサしてない？
- プツプツできてない？
- ★ ハンドクリームを塗ぬるときに
- 逆さかむけてない？
- 爪噛つめかんでない？
- ★ お風呂あがりの保湿ケアで
- 皮膚ひふにかぶれや傷きずはない？
- シャンプーや洗せんじょうりょう浄料のすすぎ残ごしはな