

ぽけんだより 11月

2025年11月
八尾市立大正小学校

運動会が終わり、インフルエンザにかかる児童が少しずつふえてきています。これから寒くなるにつれて、さらに流行する可能性があります。インフルエンザは、熱・せき・のどの痛み・全身のだるさなどの症状がでる感染症です。感染力が強く、学校や家庭で広がりやすいため、予防がとても大切です。

感染症に注意!

感染症を寄せつけない
5つの工夫



人混みを避ける



手洗いをする



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

寒さに負けず、教室の空気を入れかえよう!

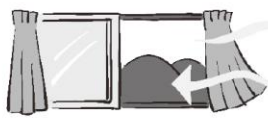
換気をしないとどうなる?

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

11月の予定

- 7日(金) 5年+6年経過観察者 モアレ検診
- 14日(金) 6年 尿検査(最終) → ※わすれず提出しましょう!!
- 26日(水) モアレ検診(欠席者) → バスで青少年センターへ行きます



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

歯みがきの後、みがき残しが多い場所を鏡でチェック!
歯こうが残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

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

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

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

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



それでも上手く歯垢が落ちないときは みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びが
ガ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。

歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。