

# ほけんだより 11月

H30.11.1 徳島文理小学校 保健室

秋が深まり、朝夕の冷え込みも厳しくなってきました。文理小では、風邪をひいている人が増えてきています。寒い冬がやってくる前に、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、運動、手洗い・うがいをしっかり行い、健康で丈夫なからだをつくっておきましょう。

11月8日は「いい歯の日」



## むし歯の治療は 終わりましたか？



歯科健診を実施してから半年が過ぎようとしています。歯の治療は済みましたか？むし歯は、歯科医に治療してもらわない限り、自然に治ることはありません。痛くなってからでは遅いので、早めに治療することをおすすめします。11月8日は、118 がならんで「いいは」と読み、「いい歯の日」です。むし歯の治療がまだの人、むし歯の治療が終わっている人もこれを機会に、歯の健康について考えてみましょう！



### 日本と欧米 抜けた乳歯のゆくえ

乳歯が抜けたときのおまじないといえは？

「下の歯が抜けたら屋根の上へ、上の歯が抜けたら縁の下へ投げる」のは日本の話。欧米では、「抜けた歯を枕の下に置いておくと、トースト・フェアリー（歯の妖精）が歯を取りに来て、代わりにコインを置いていく」という言い伝えがあります。しかも、妖精はきれいな歯しか持っていきません。「妖精さんに歯を持っていってもらえるように、歯みがきががんばろうね」と欧米バージョンで応援するのいいかもしれませんね。

### インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

**×** インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

**×** ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

**×** ワクチンをうって、効果が始まるまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。

### かぜやインフルエンザを予防するには？

うがいをする

こまめに手を洗う

マスクを着用する

こまめにかん気をする

栄養バランスのよい食事

毎日運動をする

しっかりすいみんをとる

か加しつをする