



令和5年11月7日  
鳴子小学校 保健室  
11月号  
おうちの人とよみましょう

<11月の保健目標>

## 寒さに負けない体をつくろう

朝晩めっきり寒くなりました。鳴子の紅葉も一段と美しく色づいています。  
これから空気が乾燥してくると、様々な感染症の流行が心配です。今まで通り、感染症対策と服装に注意しながら、寒さに負けない体を作ってほしいと思います。

### 11月8日はいい歯の日 ~むし歯の治療は終わりましたか?~

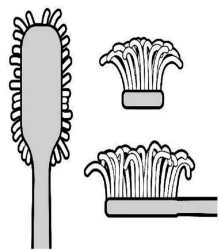
むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は、毎日の正しく丁寧な歯みがきで防ぐことができます。  
ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをするよう、お声掛けをお願いします。

歯科検診の結果、去年と同じところがむし歯のままというお子さんがいて、むし歯が進行しているケースもあります。

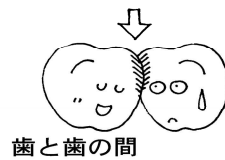
むし歯をそのままにしていると痛くて勉強に集中できなったり、歯並びに影響が出たりします。むし歯は自然に治ることはありませんので、早めの受診をお勧めします。



低学年のお子さんは自分でみがくだけでは汚れがとれていないことがあります。お子さんの大切な歯を守るため、『仕上げみがき』をお願いします。



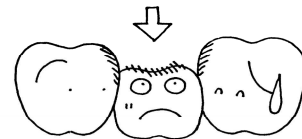
お子さんの歯ブラシを後ろから見て、毛が広がっているようでしたら新しいものに交換してください。(月に1回が交換の目安です。)



歯と歯の間



歯と歯肉の間

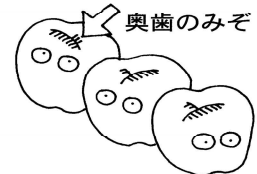


歯の高さがちがうところ

#### 歯垢(プラーク)のつきやすいところ



歯のうら側



奥歯のみぞ

\*高病原性鳥インフルエンザが心配される時期になりました。  
裏面に野鳥との接し方についての注意事項を載せましたので、御覧ください。

## 野鳥との接し方について

- 同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡している場合には、お近くの都道府県や市町村役場にご連絡ください。
- 死亡した野鳥など野生動物の死亡個体を片付ける際には、素手で直接接触らず、使い捨て手袋等を使用してください。
- 日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをしていただければ、過度に心配する必要はありません。
- 野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがありますので、野鳥に近づきすぎないようにしてください。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して、必要に応じて消毒を行ってください。
- 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとするのは避けてください。

鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、ヒトに感染しないと考えられています。正しい情報に基づいた、冷静な行動をお願いします。