

すまいる

9月に入りました。朝晩は少しずつ気温が下がって、体調管理がむずかしい季節になってきます。気温にあった服そを工夫し、体調管理に努めるとともに、感染症対策（十分な睡眠、手洗い）も行いましょう。

9月9日は救急の日



すり傷や切り傷など…けがをした時、あなたはどうしていますか？
さっと正しい応急手当ができる、カッコいいだけでなく、きずの治りも早くなります。

さあ、**応急手当!**
ここまでは自分で
しよう!

すり傷
切り傷



水道の水で洗う
傷口についた汚れや
ばい菌を洗い流します。

くじいた
突き指



水や氷で冷やす
痛みをおさえ、はれ
や炎症を少なくします。

血が
出ている



傷口にハンカチを
当て、強くおさえる
出血を止める、体の
動きを助けます。

●二計測● けいぞく 発育の状態を調べます。

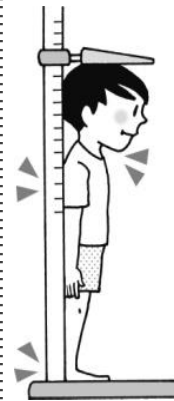
☆中休みに行います。Tシャツ、短パンの準備を!



5日(火) → 4. 6年
6日(水) → 2. 3年男子
7日(木) → 1. 2年女子

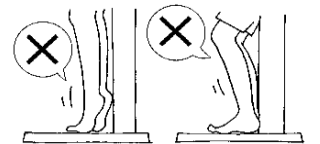


＜身長・体重測定の受け方＞ *静かにのってください

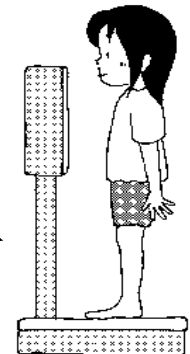


- 肩の力をぬいて、腕をまっすぐおろします
- 背中、おしり、かかとが柱につくようにします
- あごをひいて、まっすぐ前を向きます

身長・座高をはかるときは
髪型にも注意!



- 体重計の真ん中に静かにのります
- 体重計の上では、体を動かさないようにします



なつやす はみが ようす 夏休みの歯磨きの様子から...

夏休み中はキャンプや旅行などお出かけの機会も多く、楽しい思い出もたくさんできたことと思います。出かけた日は3回（朝、昼、夜）歯を磨けない日もあったと思いますが、今年の夏休みの歯磨きカレンダーでは、去年と比べて1日3回磨いた人が減っているようです。

歯磨きは虫歯だけでなく、歯周病の予防にも大変重要です。また、虫歯や歯周病は心臓や脳、肺などの病気と関係していることも分かっています。歳をとっても健康な生活を送れるよう、歯磨きの習慣を身につけましょう。

むしば ししゅうびょう げんいん ◎虫歯や歯周病の原因は？

～ズバリ！食べかす（歯垢）が原因です～

どんなにきれいに見えても、ご飯やおやつを食べた後は口の中に食べかすが残っています。この食べかすと口の中に住んでいる細菌がくっついて酸や毒素を出します。

すると歯が溶けて虫歯になったり、歯茎が腫れて炎症がおきる歯周病になったりします。



むしば ししゅうびょう さいご ◎虫歯や歯周病は最後にどうなるの？

～ズバリ！どちらも歯を失うことになります～

食べかすと細菌がくっついてできた毒素は、あごの骨を溶かし歯が抜け落ちてしまいます。更に、歯茎の血管から入り込んで体中に運ばれ、歯周病と同じように体の中で炎症をおこし病気になります。心臓や肺、血管など様々な病気を引き起こすと言われ、脳ではイライラや不安、怒りっぽいなど心が「不安定」になったり「うつ病」のリスクが高まるそうです。また、歯を失うと食べ物をしっかりかめないで、胃腸に負担がかかったり、好きな食事が楽しめなくなります。



よほう ◎どうしたら予防できるの？

～ズバリ！正しい歯磨きの習慣です～



口の中に食べかすを残さないこと、つまり食後に正しい歯磨きをすることです。歯を強くすると言われているフッ素で歯を磨いていても、食べかすが残っていれば虫歯や歯周病の原因になります。食後の正しい歯磨き習慣を身につけて予防をしよう。

ただ かんせんしょうよぼう 正しい感染症予防してますか？

「新しい生活様式」として毎日取り組んでいる感染症予防対策。
感染症予防の中でも重要な対策が「手洗い」「マスクの着用」「換気」
の3つです。毎日続けているうちに、「これくらいいいか」とか「ちょ
っとくらいならいいか」など、だんだんと丁寧さに欠けてくるものです。
今は、コロナの他にも「手足口病」が流行中なので、手洗いは特に大切
です。

自分の生活習慣を振り返り、「正しく」「丁寧に」感染症予防対策がと
れているか振り返ってみてください。

ただ 正しく手洗いができていないと、
ウイルスを洗い流すことができません！

てあら ◎手洗いのタイミング

- ①朝、登校したらすぐに
- ②休み時間や、トイレの後
- ③共有物を使う前後
- ④食事の前
- ⑤外から帰ったら
- ⑥鼻をかんだ後



咳やくしゃみをしたあと、
鼻をかんだあと



食事や
おやつの前

ちやくよう しかた はず とき ◎マスクの着用の仕方と外した時のマナー

- ①鼻、口、あごをすっぽりとおおう
- ②マスクを外したら、おしゃべりをしない
- ③外したマスクはマスクケースに入れる



へや かんき ◎部屋の換気

- ①できるだけ窓をあけて、空気の流れをつくる
- ②扇風機や送風機を使って、部屋の空気を外に流す



重要！！

① 水で手をぬらす	② 手のひら、手の甲で、しっかり泡立てる	③ 指と指の間を洗う	④ 親指をつかんでねじり洗いする	⑤ つめの間を洗う	⑥ 手首を洗う	⑦ 流水でよく洗い流す * しっかり流さないとウイルスは手に残ります	⑧ 清潔なハンカチでふく