ほけんだより　11月

松橋支援学校
保健室
令和３年１１月１９日

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。澄んだ秋空とやわらかな日差しのもとで紅葉を満喫するのもいいですね。ただ朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、カゼをひかないように気をつけてください。学校では、県内の新型コロナウイルス感染症が落ち着いてきていることもあり予防対策をしながらフッ化物洗口を再開しています。

歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？　毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていなくても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！　１カ月に一度が目安です

家や学校の歯ブラシを点検してみてください！

てがるにできる！へやのかんそうたいさく

ぬれタオルをかける

きりふきをつかう

かんようしょくぶつをおく

せんめんきにおゆをはる

Q、インフルエンザワクチンの供給量不足のニュースも聞かれますが？

厚生労働省によれば「供給量の多かった昨年より少なくなりますが、例年の使用量に相当する程度は供給される見込みです」とされています。ただし、新型コロナウイルスの流行下で、インフルエンザワクチン接種希望者が増えるとワクチン不足気味になるので早めの接種が安心ですね。

※接種して２週間ほどから効果が出て５ヶ月ほど続きます。

※新型コロナウイルスワクチンとそれ以外のワクチンは同時接種ができません。片方のワクチンを受けてから２週間後に接種できます。