

ほけんだよい 11月

令和元年11月1日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

今月の保健目標

からだ
体をきたえよう

やす じかん そと あそ
休み時間は外で遊ぼう

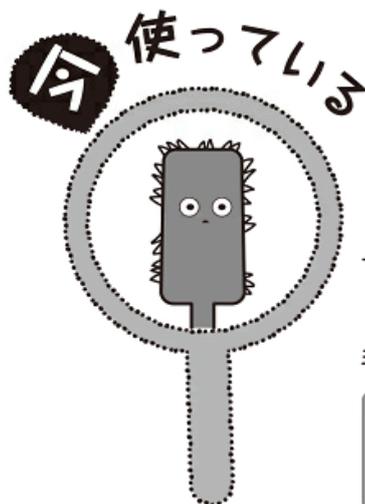


いい歯の日は、11(いい)8(は)のごろ合わせをもとに、1993年に日本歯科医師会によって制定されました。この機会に、自分の歯の健康について考えてみましょう。

「歯フラシチェック」の結果より・・・

保健委員会では、5・6年生の児童が全クラスを回り、歯ブラシが開いていないかを確認する「歯フラシチェック」を実施しています。

1クラスに4～5人は、毛先の開いてしまっている歯ブラシを使っているようです。中には、歯ブラシを忘れてしまったという人も！

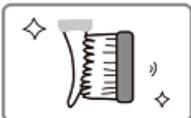


ご家庭でも、確認をお願いします。

歯フラシ後ろ側から見てみよう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。

なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は
月に一度。忘れずに！

出かけるときにも歯ブラシを持ち歩くのが一番ですが、急なときにはこんな方法も・・・

知っておこう！非常時の口内ケア

歯ブラシがない時



清潔なガーゼやハンカチをぬらし、指先をつつみ込むように指に巻いて、口内を優しくふき取ります。歯の裏側、ほほの内側などをふき取るとスッキリしますよ。

水・歯みがき剤がない時

口内を傷つけないよう、力を入れずに優しくみがきます。しばらくして歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュなどで汚れをふき取り、またみがきます。サッパリするまで繰り返しましょう。



水が用意できる時は・・・

ペットボトルのキャップ1～2杯分でも十分すすげます。歯と歯の間や口内全体にいきわたるよう意識して「くちゅくちゅ」うがいも効果的です。



「よい歯のコンクール(※)」基準が変わりました！※毎年埼玉県全ての学校で行われているコンクールです。

一昨年から、「むし歯を治療していればOK」の基準から、「一度もむし歯になっていない」ことを重視する基準へと審査基準が変わりました。予防歯科(むし歯にしない)の重要性が高まっています。

美南小感染症情報

インフルエンザによる学級閉鎖が..！

近隣の中学校1年生でインフルエンザによる学級閉鎖が出ました。いよいよインフルエンザの時期に突入するようです。

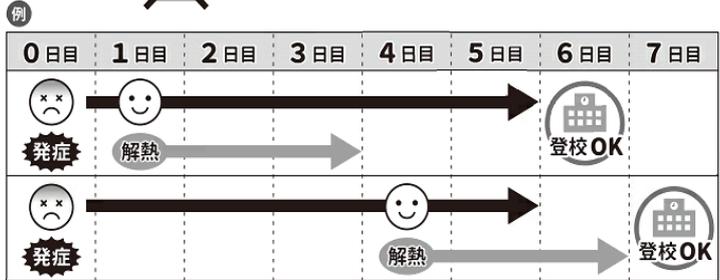
美南小では、クラスで1人でもインフルエンザのお子さんが出た場合、感染予防のためクラス全員のマスク着用を呼びかけています。マスクの準備をお願いします。

※学校からマスクを貸し出した場合、新しいマスクの返却をお願いします。

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！





解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

水ぼうそう・手足口病も..まだまだ流行中

10月に美南小で発生した感染症は以下のとおりです。

感染症名	登校可能の目安	10月の発生状況
水痘(みずぼうそう)	全ての発疹がかさぶたになっていれば	4年生5人,1・5年生1人
溶連菌感染症	薬を飲み始めて24時間を経て全身症状が良ければ	1年生2人,3年生1人
手足口病	全身状態が良ければ	1年生2人,2・6年生1人
インフルエンザ	発症後5日、かつ、解熱後2日を経過	1年生1人,4年生1人
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	頬の腫れが出て5日経ち、かつ、全身状態が良ければ	2年生1人
感染性(ウイルス性)胃腸炎	下痢・嘔吐が軽快し、全身状態が良ければ	5年生1人

※上記の「登校可能の目安」は、あくまでも目安です。お医者さんの指示に従ってください。

カゼ・インフルエンザ予防の味方 せきエチケット

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける腕で口元を覆う

せき・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクをつけましょう

はなをかんだ後は…



ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ

保護者の皆様

**保冷材の寄付、
ありがとうございました**

たくさんのご家庭から寄付をいただき、ありがとうございました。
児童のみなさんも、届けてくれてありがとう。

