

# げんきっこ

2023・11・2 上戸祭小保健室 No. 8



寒さむくなってきて温あたたかいものが恋こいしい季節きせつになりました。お風呂ふろの時はゆぶねゆぶねにつかるようにすると体からだが温あたたまり持続しそくします。めんえきめんえき力が上あがってかせよほう防ぼうにもなりますよ。

## シーラントってなに？



シーラントは歯はのみぞをうめることで歯はみがきをしやすくしたりむし歯むし歯を予防よぼうするものです。

シーラントをするとむし歯むし歯予防よぼうになる一方、シーラントにむし歯むし歯がかくれて見みつかりにくくなることもあります。シーラントにするかどうかはかかりつけ医いとよく相談そうだんをするようにしてください。

歯はのみぞは歯はブラシが届とどきにくくむし歯むし歯になりやすい

シーラントでみぞをうめて、歯はみがきをしやすくしてむし歯むし歯予防よぼう



## 歯はブラシの部位ぶいを上手じょうずに使い分つかけてみわがこう

<p>全面<small>ぜんめん</small></p>	<p>つま先<small>つまさき</small></p>	<p>わき</p>	<p>かかと</p>
<p>例<small>れい</small>: 歯<small>は</small>の表面<small>ひょうめん</small>、 かみ合わせなど</p>	<p>例<small>れい</small>: かみ合わせの小さな凸凹<small>でこぼこ</small>、 奥歯<small>おくは</small>と奥歯<small>おくは</small>の間など</p>	<p>例<small>れい</small>: 歯<small>は</small>と歯肉<small>さかいめ</small>の境目<small>まはり</small>、 前歯<small>まえば</small>と前歯<small>まえば</small>の間など</p>	<p>例<small>れい</small>: 前歯<small>まえば</small>の裏側<small>うらがわ</small>、 奥歯<small>おくは</small>の手前側<small>てまへがわ</small>など</p>

## 古い歯ふるブラシを使い続はけると...

よごれを  
お落おとしにくくなる！

ちから  
い  
力ちからを入れすぎて  
歯はや歯肉しにくを  
傷きずつけてしまう！

歯はブラシで  
さいきん  
細菌さいきんが増えてしまう！

毛先けさきの広ひろがった歯はブラシを使つかっている人は  
いませんか？歯はブラシ  
は一いっか月に一げつ本ほんを自安めやす  
にとりかえるようにし  
てください。



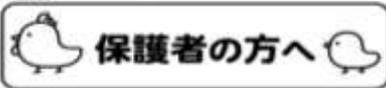
# は けんこうきょうしつ 歯の健康教室を行いました。

10月4日に3年生に歯の健康教室を行いました。学校歯科医の屋代先生のお話と歯みがきしょうをしました。小学生のえいきゅう歯はやわらかくむし歯になりやすいです。歯みがきをしっかりと健康な歯で過ごしましょう。



屋代先生のお話ではむし歯は口の中のミュータンス菌が作っていることを話しました。そしてミュータンス菌のえさはさとうなので、甘いものを食べすぎるとむし歯になりやすくなることを教えていただきました。

歯科衛生士さんによる歯みがきしょうでは、実際にそめだし液を使って自分の歯についている汚れを確認しました。歯とはぐきのさかいめや歯と歯の間は汚れが残ってる人が多かったです。



## 感染症の出席停止について

コロナ、インフルエンザ、溶連菌感染症など下記の感染症に罹患した場合出席停止となります。出席停止後、登校する際には意見書または登校届、インフルエンザ経過報告書の提出が必要になります。書類は学校HPからダウンロードできます。感染症に罹患した場合は学校にご連絡ください。

### 意見書：医師が記入

麻疹（はしか）・風しん・水痘・流行性耳下腺炎・結核・咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎・百日咳・腸管出血性大腸菌感染症（O157等）・急性出血性結膜炎・侵襲性髄膜炎菌感染症（髄膜炎菌性髄膜炎）

### 登校届：保護者が記入

溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑（りんご病）・ウイルス性胃腸炎（ノロ・ロタ・アデノウイルス等）・ヘルパンギーナ・RSウイルス感染症・帯状疱疹突発性発疹

出席停止の期間は症状が軽快しても登校はできません。療養期間は必ず医師に確認するようにお願いします。罹患が分かり次第学校にご連絡をお願いします。



### インフルエンザ

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
発熱							
発熱							
発熱							

### コロナウイルス感染症

基準 発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状あり 症状が軽快 症状が軽快後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症							
発症							
発症							
発症							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。