

げんきっこ

2024・11・1 上戸祭小保健室 No. 8

秋らしい気温になりました。空気がかんそうしてウイルスが元気になる季節です。感染症にかからないために手洗い・かんきをしたり、すいみんをしっかりとったりしてください。寒い季節も元気に過ごしましょう！



11月はいっぱいあるよ！『いい〇〇の日』

11/1 いいしせいの日

良いしせいですごす日にしよう！



11/8 いい歯の日

歯みがきは毎食後
できていますか？



11/9 かんきの日

感染症よぼうのために
かんきをしよう！



11/12 ひふの日

かんそうの季節です。ハンドクリーム
などではやめにたいさくをしよう！



11/19

世界トイレの日

トイレの使い方大丈夫？



11/26

いい風呂の日

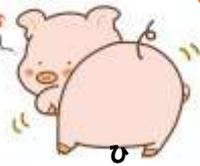
ゆぶねにつかってリラックス



11/30

いいおしりの日

せいけつにしてね



正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



②軽い力で
みがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。



いい歯のために歯みがきしよう！



3度の食後

3分以内

3分間

は けんこうきょうしつ 歯の健康教室を行いました。

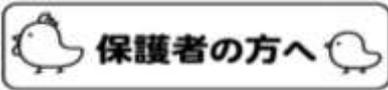
10月9日に3年生に歯の健康教室を行いました。学校歯科医の屋代先生のお話と歯みがきしどうをしました。むし歯にならないための生活や歯みがきについて楽しく学びました。生え変わった歯はやわらかいのでむし歯になりやすいです。これからも歯みがきをしっかりと健康な歯で過ごしましょう。



屋代先生からは、むし歯は口の中のミュータンス菌が作っているというお話がありました。子供たちはミュータンスのえさになるさとうを食べすぎないように、1日に食べるおやつを量ながら学習しました。



歯科衛生士さんによる歯みがきしどうでは、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。きちんとみがけていた人、前歯やおく歯に汚れが残っている人など一人一人自分の歯みがきの状況を確認できました。



感染症の出席停止について

コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎など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。

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							

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。