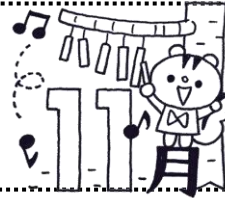




ほけんだより



明保小
保健室
R7. 11



11月8日は、1（い）1（い）8（は）と読めることから

『いい歯の日』になりました。子供から大人、お年寄りまで

一生使う歯の健康について考える日です。



《歯みがきの達人になろう！》

歯みがきをしているのにむし歯になってしまった…という経験はありませんか？

実は、歯の『みがき残し』がその主な原因なのです。それを防ぐには、自分の口の中の

状態に合ったみがき方を身につけることが大切です。歯ブラシの毛先を歯の隅々まで

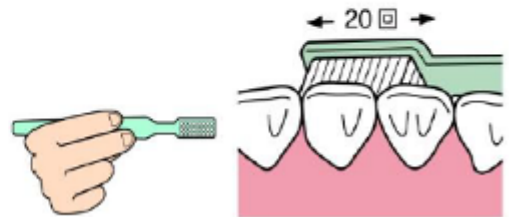
行き届かせて、歯に付いた歯垢をきれいに取り除きましょう。



歯ブラシの当て方を工夫してみよう！！

歯ブラシの当て方のポイント

歯ブラシは、ペンを持つように。
軽い力で 1か所 20～30回左右に小刻みに動かしましょう。



ポイント①



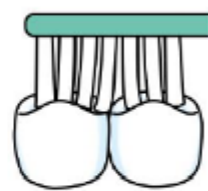
ブラシの「つま先」で
奥歯のうらをみがきます。

ポイント②



ブラシの「わき」で
歯の間、歯と歯ぐき
の間をみがきます。

ポイント③



ブラシの「毛先」で奥歯の
側面や、歯のくぼみをみが
きます。

歯ブラシを
45度の角度で
当てると歯と
歯ぐきの間が
みがけます。

【保護者の方へ】

「インフルエンザ経過報告書」「登園・登校届」について

インフルエンザに罹患し、出席停止となった児童生徒が登校する際には、「治癒証明書」に替わる対応として、「インフルエンザ経過報告書」を提出してください。

以下の感染症に罹患した場合、「登園・登校届」を提出してください。

感染症名	感染しやすい期間 ※	登園・登校のめやす
溶連菌感染症	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後1日間	抗菌薬内服後24～48時間が経過していること
マイコプラズマ肺炎	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後数日間	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	手足や口腔内に水疱・潰瘍が発症した数日間	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
伝染性紅斑（りんご病）	発しん出現前の1週間	全身状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等）	症状のある間と、症状消失後1週間（量は減少していくが数週間ウイルスを排出しているので注意が必要）	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
ヘルパンギーナ	急性期の数日間（便の中に1か月程度ウイルスを排出しているので注意が必要）	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
RSウイルス感染症	呼吸器症状のある間	呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと
带状疱疹	水疱を形成している間	すべての発しんが痂皮（かさぶた）化していること

※学校HPより、「インフルエンザ経過報告書」「登園・登校届」をダウンロードしてご使用ください。

インフルエンザによる出校停止期間の早見表(小学生以上の場合)

発熱期間	発症(0日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間							登校OK!!		
3日間							登校OK!!		
4日間							登校OK!!		
5日間								登校OK!!	
6日間									登校OK!!

発熱

発熱なし

解熱

解熱1日目

解熱2日目

登校

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含めます。

【インフルエンザの
出席停止期間】

「発症した後5日、かつ、
解熱した後2日を経過」

※解熱…平熱に戻った日