

ほけんだより 11月

宮の原小学校
R7.11.10

11月のほけんもくひょう

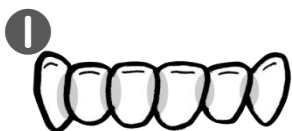


11月8日は『いい歯の日』です。毎日おいしくご飯を食べたり、元気に話したりできるのは、健康な歯があるおかげです。

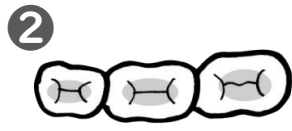
歯を守るためには、丁寧にみがくことはもちろん、食べる時によくかむことも大切です。よくかむことで、だ液が出てむし歯を防いだり、食べ物の味をしっかりと感じたりすることができます。

毎日の食事から、「いい歯」を育てていきましょう。

いい歯のために、みがきのこしに注意



① 歯と歯のあいだ



② 奥歯のかみあわせ



③ 歯と歯肉のさかいめ



④ 歯と歯が重なったところ

これらは、磨き残しの多い場所です。歯ブラシの毛先が届きにくく、力の入れ方や角度の工夫が必要です。自分では磨けているつもりでも、実は汚れが残っていることも…！鏡を見ながら、1本ずつ丁寧に磨く習慣をつけましょう。自分で磨いた後は、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらってくださいね。



歯肉にも目を向けよう！

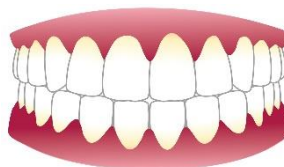
鏡でチェックしてみよう！

健康な歯ぐき



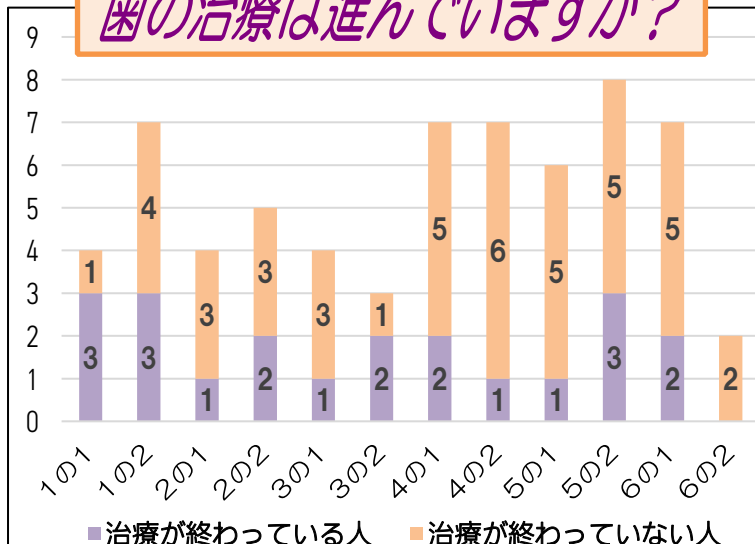
- ◎ピンク色
- ◎引きしまっている(硬い)
- ◎出血しない

歯肉炎の歯ぐき



- ◎赤色
- ◎ブヨブヨ(やわらかい)
- ◎出血する

歯の治療は進んでいますか？



2025.11.7 現在

+ 早めの受診を +

歯科検診で治療を勧められたけれど、まだ歯医者さんの治療や指導を受けていない人が67.2% (43人) います。

歯科検診の結果では、むし歯がある人はもちろん、歯肉炎の人や歯並びについて相談が必要な人もいました。「治療のおすすめ」をもらった人は、今年度中に必ず歯医者さんにみてもらってください。

クラス全員治療済みをめざしましょう!!



「歯とロキラキラ週間パート2」を実施しました

保健委員会を中心に、11月5日～7日の3日間『歯とロキラキラ週間パート2』の活動をしました。

歯フラシチェック

保健委員が各教室へ行き、歯ブラシの毛先が広がっていないか点検を行いました。
『歯ブラシ交換カード』をもらった人は、早めに新しいハブラシに交換してください。



お昼の放送で、よくかんで食べるための工夫をお話しました

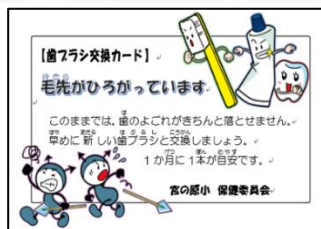
2年生の歯みがき指導

2年生の給食後の歯みがきの時間に養護教諭が訪問し、6歳臼歯の大切さや、歯みがきのポイントをお話しました。そのあと、一緒に歯みがきをしました。



かみかみおすすめメニュー

保健委員おすすめのかみごたえのある食べ物を保健室前廊下に掲示しました。



感染症に注意！～インフルエンザが流行しています～

現在、インフルエンザが流行しています。宇都宮市では、患者報告数が注意報レベルを超えました。宮の原小でも感染者が出ています。集団感染を防ぐためにも、基本的な石けんを使った手洗いや咳エチケットなどの予防対策を引き続き徹底していきましょう！

もし、インフルエンザに感染し出席停止になった場合、学校に再登校の際には『インフルエンザ経過報告書』が必要になります。(用紙は市HPや学校HPからもダウンロードできます)

発症日を医療機関で確認すると共に、診断名や診断日等を記入していただき、発症後の体温の経過などは保護者が記録してください。

インフルエンザによる出席停止期間は、

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

インフルエンザの出席停止期間

	発症日	発症後5日間(登校禁止期間)					解熱後2日を経過するまで		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱							登校OK	登校OK	登校OK
2日目に解熱							登校OK	登校OK	登校OK
3日目に解熱							登校OK	登校OK	登校OK
4日目に解熱							登校OK	登校OK	登校OK