

陽光小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう！！

11月になり、空気も乾燥し始め、咳や鼻水など風邪症状を訴える人が増えてきました。これから風邪やインフルエンザの季節となります。今まで以上に手洗い・うがいをしっかりと、予防に努めましょう。

11月のほけん目標は、「姿勢を正しくしよう」です。正しい姿勢は、集中力が上がるため、やる気もアップします。陽光スタンダードにもあるように、白頃から姿勢に気を付けて、生活しましょう。

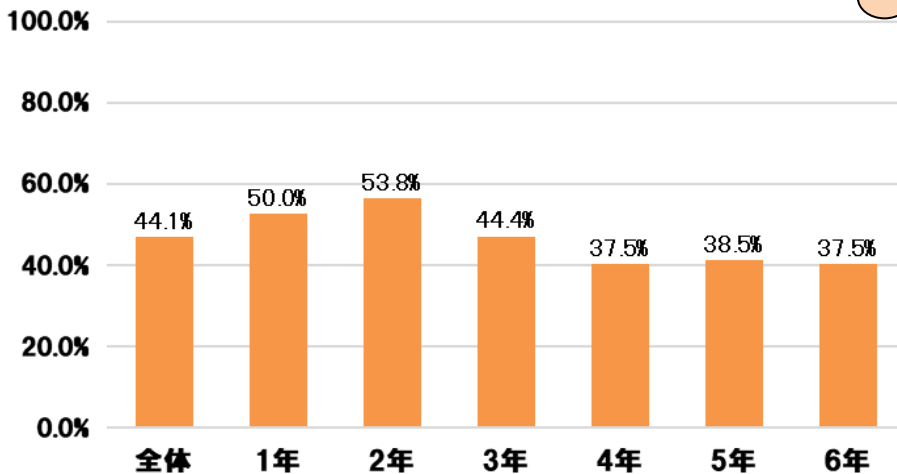
11月のほけん目標

姿勢を正しくしよう

むし歯の治療はしましたか？

歯科検診の結果、むし歯があった人に、治療のお願いを通知しています。治療状況はいかがでしょう？むし歯は「自然治癒」できません。早めに治療しましょう。

R5 むし歯 治療率



左のグラフは、健康診断の結果、むし歯があり、通院・治療が終わっている人の割合です。

10月末現在のむし歯の治療率は、全体で44.1%になります。全体の半数以上の方は、まだむし歯の治療ができていません。むし歯のあった人は、今年中に治療を完了させましょう。

わかるかな？



Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろう状態です。大人の歯は生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

て あら 手洗い うがい をしよう ● ● ● かん せん しょう ちゅう い ほう 感染症注意報 ● ● ●

くう き かんそう はじ め、かんせんしやう りゆうこう けねん きせつ 空気が乾燥し始め、感染症の流行が懸念される季節となりました。また、この時期は天候によって気温差があるため、体温調節ができるように、脱ぎ着しやすい服装ができるようにお願いします。

【感染症予防の基本】

① せっけんを使った手洗い



ゆびさき ゆび あいだ、
手首までせっけんを使ってしっかり洗おう。

② せきエチケット



せきやくしゃみをするときは、
腕やティッシュなどで飛沫をガードしよう。

③ 健康チェック



まいあさ たいちやう かくにん
毎朝、体調を確認して、発熱などの症状があるときには無理せず休んで様子をみてください。

【インフルエンザに罹患した場合】

インフルエンザに罹患した際には、医療機関から出される「インフルエンザ経過報告書」に、発症後の体温の経過などを記録し、インフルエンザの出席停止期間である「発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過」したことを確認の上、登校する際に学校まで提出していただくようお願いいたします。

※医療機関から「インフルエンザ経過報告書」をいただけなかった際には、学校のHPからも印刷できます。

保護者の方へ

～お茶うがいのお知らせ～



11月から、感染症予防対策として、お茶うがいを始めます。

お茶の主成分である「カテキン」には、細菌やウイルスへの抗菌作用があり、細菌やウイルスの侵入を防いでくれるため、感染の拡大を防ぐためにもご協力をお願いしていますが、強制ではありません。そのため、持参の有無はご家庭でご相談ください。水筒を持参させる際には、実施方法や注意事項をしっかりと守っていただくようご協力をお願いします。

＜お茶うがいについての注意事項＞

1. やけど防止のため、水筒に適度に冷ましたお茶を入れて持ってくる。（紅茶・ウーロン茶などではなく緑茶とする）
2. 砂糖などほかのものは入れない。
3. 水筒のお茶は友だちに分けたり、交換したりせず、自分だけで使う。
4. 衛生上の理由により、水筒は毎日持ち帰り、次の日は新しいお茶を持ってくる。

☆うがいの基本は、「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがいです！

- ①口の中に水を含んで、少し強めに「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出す。
- ②次は、上を向いて、のどの奥まで届くように「ガラガラ」うがいをする。

※口から吐き出すときに、上の方から思い切り吐き出すと周りに飛び散ってしまいます。周りに飛び散らないように、下を向いて静かに吐き出しましょう。



ガラガラうがいはできれば15秒くらい。それを2～3回繰り返すと効果的です！

★こまめな水分補給をし、喉の粘膜を潤すことも、風邪の予防に効果的です。