



# ほけんだよい

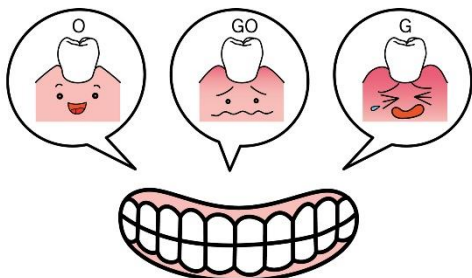
陽南小学校

保健室

R6.11.1

11月8日は「いい歯の日」

歯の健康はむし歯に気をつけるだけではありません。歯を支える骨や歯ぐきの健康も考えましょう。

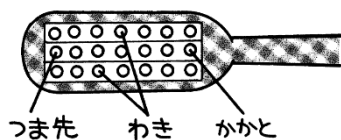


鏡を使って自分の歯ぐきをチェックしてみましょう。  
健康な歯ぐきはピンク色をしていて、キュッと引きしまっています。赤く腫れていたり、プニプニしていたりする人はいませんか？正しい歯みがきで治すことができます。ていねいな歯みがきを心がけましょう。

## じょうずな歯みがきのポイント

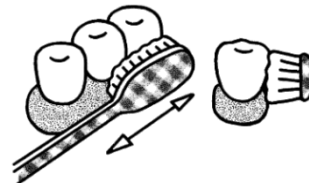
①歯ブラシの向きや「つま先」「わき」

「かかと」の部分を使って、順番にみがく。



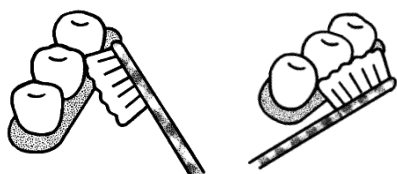
②歯ブラシの毛先を表面に当てて、

そのまま細かく動かす。



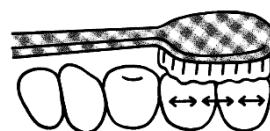
③歯と歯ぐきの間や歯と歯の間は

歯ブラシを持ちかえて、毛先でかき出す。



④かみ合わせの部分は、毛先がみぞに

当たるように歯ブラシを前後に動かす。



## 感染症が流行しています！

現在、宇都宮市内で新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症などの咳が長く続く感染症が流行しています。熱が出て、咳が長く続く場合には病院で検査を相談してみましょう。咳が出ている間はできるだけマスクをして、つばやウイルスが飛ばないように「咳エチケット」を心がけましょう。咳やくしゃみをした後は、石けんで手を洗い、こまめに水分を補給しましょう。

咳エチケット

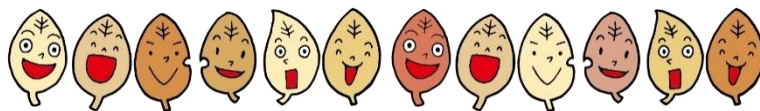


こまめに水分補給

咳をした後は手を洗う！



# 保護者の皆様へ



知っていますか？

## ～脳脊髄液減少症～

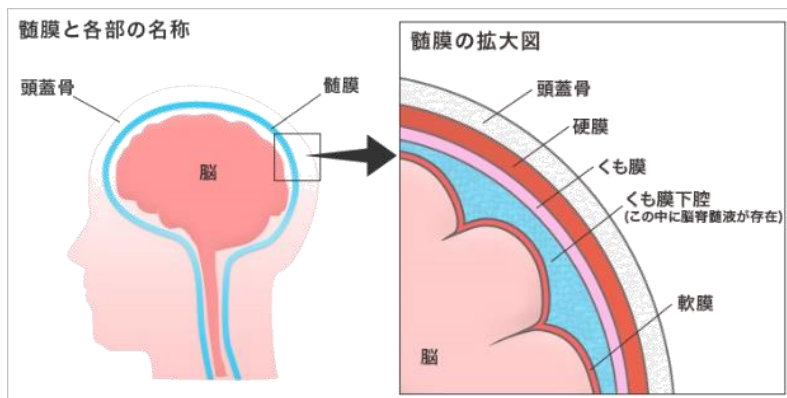
### どんな病気？

「脳脊髄液減少症」とは、脳、脊髄を浮かべている「脳脊髄液（くも膜下腔内）」が減ることによって様々な症状が出る病気です。

### 主な症状は？

頭、首、背中、腰の痛み。めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り。集中力、思考力の低下。

※起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けたりしやすいといわれています。



### 原因は？

交通事故、転倒、スポーツでのけがなど体に強い衝撃を受けることで起こりますが、原因不明の場合もあります。

### ポイントは？

脳脊髄液減少症は、いつでも誰にでも起こりえる病気です。頭痛や集中力の低下などから日常生活に支障を来し、「怠けている」と誤解されたり、不登校になったりしてしまうことがあります。子供の脳脊髄液減少症の診断は難しい場合があるので、専門医療機関を受診することをお勧めします。栃木県のホームページに公表されていますので、ご確認ください。



## 感染症予防にご協力をお願いいたします！



9月から市内でマイコプラズマ感染症の流行がみられていましたが、これからの季節はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行も懸念されます。

本校でも手洗い・うがいを基本とした予防活動を進めて参りますので、ご協力をお願いいたします。これらの感染症にかかってしまった場合には、学校保健安全法により出席停止措置となります。インフルエンザの出席停止期間は『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』となります。「発症した後」とは、発熱や頭痛などの症状が始まった日を0日とカウントし、翌日から1日目となります。症状が出た日や、病院に受診した日ではありませんのでご注意ください。

インフルエンザに罹患した場合には登校の際に「インフルエンザ経過報告書」が、マイコプラズマ感染症に罹患した場合には「登校届」が必要です。新型コロナウイルス感染症は必要ありません。これらの様式は学校のHPからダウンロードできます。医師から登校可能日を指定された場合には、その日から出席停止措置の解除（登校可能）となります。