ほけんだより 11月

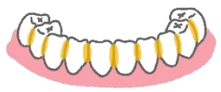
令和８年１１月
飯山満小学校　保健室
おうちの人と一緒に読みましょう

11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。みなさんは、毎日のはみがきをていねいにできていますか？ 食べものをおいしく食べるためにも、むし歯のない「いい歯」を守ることがとても大切です。今月は、自分の歯みがきをふりかえって、ピカピカの「いい歯」をめざしましょう！



〈歯みがきのポイント〉

- 歯ブラシは小さく『シャカシャカ』動かす
- 順番を決めて鏡を見ながらみがく
- 右の絵のように、みがき残しの多いところに注意しながらみがく


歯と歯の間


歯と歯ぐきの境目


奥歯のみぞ


歯並びの悪いところ

□自分の生活をチェックしてみましょう！

□甘いジュースや炭酸飲料をよく飲む

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな糖分がたくさん入っています。のどがかわいているときは、水やお茶を飲みましょう。



□間食をよくする

むし歯菌はおやつの甘いものを食べて、歯をとかす「酸」を出します。ダラダラ食べていると、歯がどんどん溶けてしまいます！
おやつは時間と量を決めて食べよう！



□食後と寝る前の歯みがきをしないことがある

むし歯菌のすみか「歯垢」は、毎日の歯みがきで落とせます。まずは「食べたらみがく」をクセにしよう！とくに寝ている間はむし歯菌がどんどん増えるから、「寝る前の歯みがき」はとっても大切だよ！

□早食いである

よくかむと、「つば(唾液)」がたくさん出ます。つばは、口の中の食べカスをきれいに洗い流したり、むし歯菌から歯を守ったりしてくれます。
一口３０回以上かむようにしましょう。



＜保護者の方へ＞
インフルエンザの診断を受けたとき

1. 医師に「いつまで出席停止になるのか」をその場で確認



インフルエンザと診断されたら出席停止です

発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまでは、おうちで休養し、様子を見てください。

発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
発熱	解熱	→	→	→	→	登校可能	
発熱			解熱	→	→	登校可能	
発熱				解熱	→	→	登校可能

＊ 発症日（熱の出た日）は０日目で、その翌日を１日目と数えます。
＊ 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。



2. すみやかに学校に電話連絡（受診が夜でしたら、翌朝ご連絡ください）

連絡内容
- 病院にて検査をしたか？検査をしなかったが症状から診断されたか？
- 検査をした場合は「A 型」「B 型」の別
- 症状と経過（発熱をした日時・現在の状況など）
- 医師から指示を受けた出席停止の期間

発症した次の日から５日を経過(医師に指示された出席停止期間が終了)し、なおかつ、熱が下がって２日以上経過していることを確認してから登校させてください。
その際、**「治癒証明書」や「登校許可書」等は必要ありません。**

今まで落ち着いていましたが、本校でもそろそろ、かぜやインフルエンザが本格的に流行する時期です。
感染症対策で日頃から朝の健康観察をお願いしていますが、引き続き、おうちの人による『登校前の健康観察』を宜しくお願いします。「少し症状があるな」「少し調子悪いな」という程度であっても、大事をとって自宅で様子をみていただき、必要に応じて医療機関を受診してくださいますようお願いします。

