

11月

けんこうだより

令和6年11月

習志野台第二小学校

保健室発行 No.7

少しずつ秋らしい気候になってきました。まだ暑い日もあり、寒暖差が大きいので、気温の差で体調をくずさないように、睡眠、食事など規則正しい生活をしましょう。

11月は運動会がありますね。けがをしないように、練習、本番がんばってください。

11月の保健目標

歯みがきを見直そう

いい歯のために歯みがきしよう!



3度の食後

3分以内

3分間

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢を取りましょう。

歯科健康相談日程

11月21日(木) 1, 2年生・虹組(1, 2年)

歯科健康相談を実施しています。

10月に実施した学年で、むし歯があった人、歯垢や歯石(歯のよごれ)がたくさんついてた人などは、早めに歯科医院でみてもらいましょう。

11月に実施する学年は、実施後に結果を確認してください。

また、健康な状態でも、定期的に歯科医院で歯をみてもらうことをおすすめします。

セルフケアとプロケアで
健康な歯に!

日常的な
セルフケア



自分自身で歯ブラシや
デンタルフロス
などを使って
プラークを落とす



定期的な
プロケア

歯科医院を受診して
プロによる歯石とプラークの
除去してもらう



歯科健康相談 受診報告書について(保護者の方へお願い)

こちらからも報告できます。受診報告のご協力、お願いいたします。

URL

<https://forms.gle/5fnpRwmFkoZaryBJ7>



さいきん ほけんしつ ようす
最近の保健室の様子から・・・



マイコプラズマ肺炎^{はいえん}による欠席^{けっせき}があります。

ニュースなどでも言われているように、マイコプラズマ肺炎^{はいえん}が流行^{りゅうこう}していて、

ふなばししない^{ふなばししない} けっせきにんすう^{けっせきにんすう} そうか^{そうか}
船橋市内でも欠席人数が増加しているそうです。

てあら^{てあら} せき^{せき} エチケット、かんき^{かんき} き^き
手洗いや咳エチケット、換気に気をつけましょう。

保護者の方へお願い

朝の健康観察にご協力お願いいたします。気になる症状がある場合は、ご家庭で様子を見ていただき、症状により病院受診をお願いいたします。

マイコプラズマ肺炎は、はじめは、発熱・頭痛・倦怠感などがありますが、3～5日後に乾いた咳が出始めます。潜伏期は通常2～3週間といわれています。

病院で診断されましたら、出席停止となります。

登校は、症状が改善し、全身状態がよい場合は登校可能になりますが、医師の指示に従ってください。

