



令和7年11月6日 高三小 保健室

11月の保健目標 <歯の健康を考えよう。>

すっかりすずしくなりましたね。朝晩の気温差も大きく、毎日なにを着ようかと考えてしまいますね。1日の気温の変化が大きいと、体調をくずしやすくなりがちです。脱いだり着たりしやすい服装を心がけて、体温調節をしましょう。



歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。

歯ブラシの部位		みがきやすい歯の部位
歯ブラシの全面		歯の表面 かみ合わせの部分
歯ブラシのつま先		かみ合わせの小さな凹凸 奥歯と奥歯の間など
歯ブラシのわき		歯と歯肉のさかい目 前歯と前歯の間など
歯ブラシのかかと		前歯の裏側 奥歯の手前側など

よく噛むことは健康にもいいんだよ



●11月の保健行事●

- 11/10(月)～11/21(金)の期間中に、全校で視力検査を行います。3・6年生は同じ期間中に希望者(9月に検査希望票を提出いただいた児童)を対象に色覚検査を行います。
- 11/11(火)の5～6時間目に歯科健康相談を行います。4年生は、歯科衛生士さんによる歯みがき指導があります。みがき残しがわかるように、みがき残しをピンク色に染める液を使います。

保護者の方へ

- 今月実施する視力検査、歯科健康相談、色覚検査は、実施後全員に結果のお知らせを配布します。受診勧告があった際には、早めにかかりつけ医を受診されますようお願いいたします。
- 4年生は、11月11日(火)の歯科健康相談終了後、歯科衛生士さんによる歯みがき指導があります。当日は、①歯ブラシ ②コップ ③手鏡 ④(汚れてもいい)タオル ⑤手提げ袋(①～④を入れる)をご用意いただきますようお願いいたします。歯みがき指導の際、歯の汚れを染め出すカラーテスターを使用します。食品の着色剤から作られた赤い液体で、服に付くと落ちづらいこともありますので、汚れてもいい服装で登校させてください。
- 近隣の学校でも、感染症により学級閉鎖を行うところが出てきています。船橋市内は、インフルエンザの報告がとて多くなっています。本校では10月中、特定の感染症が一気に増えているということはありませんでしたが、コロナ、インフルエンザ、溶連菌感染症、アデノウィルスによる結膜炎(流行性角結膜炎)の報告がありました。コロナの発生以降、様々な感染症が、季節を問わず出るようになったと感じます。感染症の予防で特に重要になるのが、**感染経路の遮断**と人の**免疫力の向上**です。月並みなフレーズになりますが、「手洗い、咳エチケット、規則正しい生活(しっかり食べてよく眠る)」をご家庭でも意識していただき、ご家族や地域の健康を守っていただきたいと思います。