

# ほけんだより 11月

R4年度  
11月号  
八栄小学校  
保健室

11月の保健目標 **かぜの予防をしよう!**

**11月の保健行事**  
11/9(水)  
就学時健康診断

10月は急激に肌寒くなる日もあり「のどの痛み、鼻水・咳が出る」等、風邪症状でお休みする人が増えてきました。中には、のどの痛み・咳等の症状でコロナウイルスに感染していた人もいましたので、お子さんの症状には十分ご注意ください。また、ご家族にコロナウイルス感染の疑いの症状があった場合（発熱・のどの痛み・咳・嘔吐等）には、登校を控えていただくようご協力をお願いします。

全国的にはコロナウイルスの感染者数も減少傾向ですが、船橋市内では学級閉鎖の措置をとっている学校もあります。本校は、多くはないものの数名はかかっている状況ですので、油断せずに、しっかり予防させてください。

## 11月8日は いい歯の日 ~歯科健康相談結果~

(人)	むし歯	CO	歯垢	歯石	歯肉	かみ合わせ	要注意乳歯
全校男子	37	10	81	55	20	19	63
全校女子	26	21	52	41	17	15	61
合計	63 (6.5%)	31 (3.2%)	133 (13.8%)	96 (10.0%)	37 (3.8%)	34 (3.5%)	124 (12.9%)



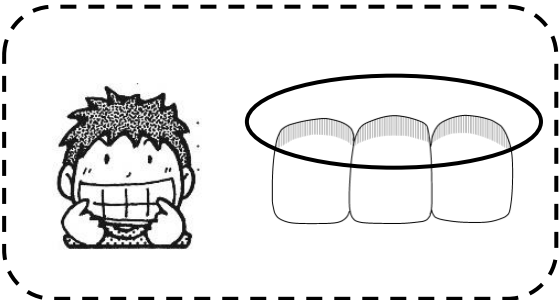
### 校医さんからのお話

**歯がみがけていない人が多いです**  
小学生ぐらいまでは、時々仕上げ磨きで確認してあげてください。

春の検診時にむし歯があった人は治療してある人が多くいました。でも中には、むし歯が未治療のままの人もいますので早めに治療しましょう。また、磨き残しがあり、歯垢が残っていたり、歯肉が腫れたりする人が多くいました。特に唇をめくった前歯のところに磨き残しがあり、歯肉炎になりそうな人もいたので、唇を上を上げて、磨くといいでしょう。口腔内の環境を整えるためにも、歯科のかかりつけ医を見つけ、定期的に診てもらおうといいと思います。

### 唇をめくったところ

### 「歯垢をおとせるのは歯磨きだけです」



ミュータンス菌のすみかである歯垢は、歯にべっとりくっついていてうがいでは落ちません。歯ブラシの毛先をきちんと歯にあてて、毛先を細かく動かし、はじき落とすように磨いてください。また、歯垢が固まると歯石になります。歯石は、歯磨きでは落とせませんので、歯垢のうちに落としましょう。

