

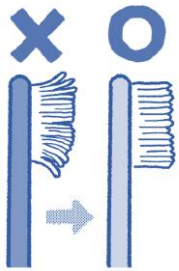
ほけん だより 11月

上峰小学校
保健室
2023.11.15発行

歯を大切にしよう

学校では保健委員会の呼びかけで、歯みがき週間にとりくんでいます。ていねいに歯をみがき、むし歯を防ぎましょう。

給食後には、はみがきの歌が流れています。あの曲は上峰小の先輩たちが歌っているそうです。歌詞には歯みがきのコツがかかれています。よく聴いてみてください。



普段使っている歯ブラシを見てみましょう。毛先が開いてきたら、歯のよごれが落ちにくくなります。新しいものに取り替えましょう。

歯みがきパトロール隊

みがき残しはないかな？

軽い力で、こぎざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするのいいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

10月の保健室利用者数(人)

	けが	病気	相談	他	合計
10月	250	138	15	0	403

来室者は9月より減りましたが、外遊びができるようになり、けがが増加しています。けがの種類では、すり傷(80人)が最も多く、つづいて打撲(78人)、捻挫(25人)となっています。

また、10月は目のけが(15人)が多くなりました。ノートや友だちの手があたったり、ボールがあたったりしてけがをしています。



目は一生使う大切なものです。軽いけがに思えても、眼球に傷がついていたり、見え方に影響したりすることがあります。

遊び方のルールを守り、ボール遊びのときは周りをよく見て、けがをふせぎましょう。また、友だちにけがをさせないように、爪をみじかく切っておきましょう。

つめをみじかくきろう！



保護者の方へ

- ◎ インフルエンザが流行しています。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」となっています。感染力がなくなるまで家庭での休養をお願いします。
- ◎ 寒くなってきました。腹痛や生理痛の症状が増えています。衣服の調節や防寒具の準備をお願いします。貼るタイプのカイロも持ってきてよいことになっています。

体温調節しよう



服装で