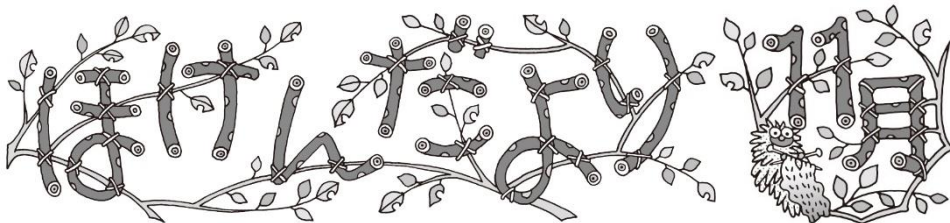


おうちの方と一緒に読みましょう。



令和5年10月30日
北川副小学校 保健室

11月の保健目標
歯を大切にしよう

11月8日は「いい歯の日」



11月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。歯を大切にするためには、家でも学校でも、食後に^{よくご}洗い歯みがきをしたり、定期的に^{ていきてき}歯医者へ行き、^み診てもらうことが大切です。

わかるかな？

歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



クイズの答えは裏にあります。歯について考えてみましょう。

最近の保健室より



10月も、インフルエンザに罹患する人や、発熱で早退する人、風邪症状のある人が多くいました。保健室へ来室したり早退した子どもたちを見ていると、はじめは頭痛・咳・のどの痛みがあり、翌日発熱する方もいました。例年、冬に近づくこの時期は、感染症が流行しやすいです。引き続き、基本的な感染症の予防へのご協力をお願いします。

疑わしい症状がある場合は、無理に登校させずに

病院を受診し、医師の指示に従っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

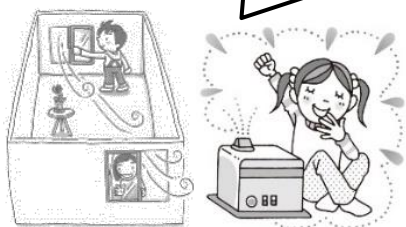


*ほけんだより10月号に、インフルエンザの出席停止期間の早見表を載せておりました。学校ホームページでも見ることができます。

せっけんを使って
こまめな手洗い



こまめに換気（空気の入れかえ）
十分な加湿（湿度50～60%）



せきが出ている人はマスクをつける
周りの人につばが飛ばないように、
せきエチケットを心がける



インフルエンザのワクチン接種

今年9月頃からすでに県内でインフルエンザ流行注意報が出ていますが、インフルエンザは例年12月から3月に流行することが多いです。人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5～6か月間効果が続くと言われています。ワクチンを接種する人は、お家の人やお医者さんと相談して、12月の初めくらいまでに受けましょう。



服で体温調節をしよう

寒さを感じる日が増えてきました。半そでの服で登校し、「先生、寒いです…」と話す子もいました。下着を着たり、脱ぎ着できる服（ジャンパーなど、羽織れる服）など重ね着をして、上手に体温調節をしましょう。



1～5年生

もうすぐバス旅行♪

薬などは自分で準備を!



薬はぜったい、人にあげない! もらわない!

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまたま薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤（頭痛薬など）・湿布剤 ぜんそく用の薬・ぬり薬・目薬など
乗り物による人	よい止め薬・エチケット袋
その他便利なもの	ばんそうこう・生理用品・メガネケースなど

学校の先生はみなさんに薬を与えることはできません。体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こすからです。

薬を持ってくる人は、

- ① どのタイミングで飲む（塗む・貼る）か
 - ② どの量飲む（塗る・貼る）か
- 確認しておきましょう。

体調を整えておきましょう!

【前日の準備】

- ① 早めにお風呂に入り、早めにねる。
- ② 手足のつめは切おく。長とケガにつながるよ。
- ③ 持ち物・ハンカチ・ティッシュ・薬などもわすれずに。

【当日朝の注意】

- ① 朝ごはんは消化のよいものを必ず食べてくる。
食べすぎに注意!
- ② トイレをすませておく。
- ③ はきなれたくつで行く。



乗り物によいやすい人へ

- ① 前日はたっぷりねる。
- ② 朝ごはんをしっかり食べる。
- ③ 体をしめつけない服を着る。
- ④ 時々、遠くの景色をながめる。
- ⑤ よい止め薬を飲む人は、行き帰りバスの出発前に忘れずに飲む。



歯のクイズの答え

Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

むし歯を予防しようね

