

うちの方と一緒に読みましょう。

冬休み 号

令和5年12月20日  
北川副小学校 保健室

# ほけんだより



12月の保健目標

冬を健康にすごそう

冬休みも感染症に注意!



12月もインフルエンザで複数の学級が学級閉鎖になりました。今、佐賀市内全体でも、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）、溶連菌感染症、アデノウイルス感染症等色々な感染症が流行っているようです。楽しい冬休みを過ごすためにも、手洗い・換気・人の多ところでのマスク着用など、基本的な感染症予防を行いましょう。

カゼに負けない！ あいうえお

**あ** たためる時は運動の中から

**い** えに帰ったら石けんで手を洗おう

**う** イルスはこまめな換気で追い出して

**え** いようバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

**お** やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

**冬** はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



<p>例</p> <p><b>#8000</b></p> <p>子ども医療でんわ相談</p>	<p>休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。</p>
<p><b>#7119</b></p> <p>救急安心センター事業</p>	<p>急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。</p>

佐賀市休日夜間子ども診療所（対象：15歳以下の子ども）

診療時間は曜日により異なりますのでHPにてご確認ください。

電話番号：0952-24-1400

裏面には、5年生に行った歯科保健指導について載せています。

# ねんせい し か ほけんしどう おこな 5年生へ歯科保健指導を行いました！



11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂にちなんで、「いい歯の日」でした。11月30日(木)と12月7日(木)に「いちのせ歯科・小児歯科医院」の歯科医師 一瀬暢宏先生と、歯科衛生士さん4名を講師としてお招きし、5年生を対象に、動画視聴にて「第80回全国小学生歯みがき大会」に参加し、歯と口の大切さについて学びました。



健康な歯ぐきはどちらの写真かな？  
みがき残しの多いところはどこかな？  
歯科医師と歯科衛生士さんによる  
専門的なお話を聞きました。  
クイズもたくさんありました。



手鏡を使い、自分の歯ぐきの観察をしました。

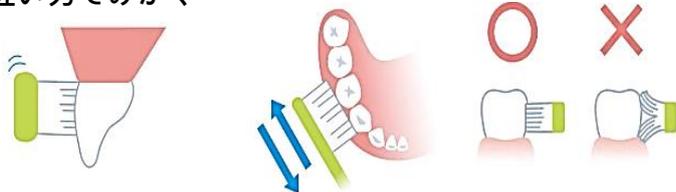
健康な歯ぐきは、

- ① 色 …うすいピンク色
- ② 形 …引きしまっている
- ③ 硬さ…かたい
- ④ 出血…出血はない です。



## 歯みがきの3つの基本！

- ① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる
- ② 小さく動かす
- ③ 軽い力でみがく



歯ブラシは、鉛筆持ちや、持ちやすい持ち方で持つ。



## 保健室より

事前の手鏡のご準備ありがとうございました。どの子も真剣に話を聞き、手鏡を使って自分の歯と歯茎を観察し、歯をみがいたり、デンタルフロスを使っていました。歯ブラシだけでは歯垢を完全に取りきることはできないそうです。歯と歯の間の歯垢はデンタルフロスを使って取ることが大切というお話がありました。5年生のみなさん、今回知ったことをぜひ毎日の生活に活かしましょうね。



【画像・一部引用】

公益社団法人 日本学校歯科医会

「全国小学生歯みがき大会」大会DVDより