

ほけんだより

11月



No.7 令和5年11月1日 さいたま市立田島小学校 保健室

11月の保健目標 『外で進んで運動しよう』

体温調節しよう



服装で

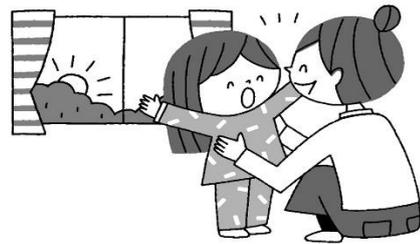
秋から冬へと移り変わる時期がやってきました。これからは、朝晩が冷え込む日も多くなってきます。日中と朝晩の気温差で体調を崩しやすくなります。気温に合わせて着脱できる服装がおすすめです。また、17日の校内持久走記録会にむけて、練習も本格的になってきます。生活習慣を整えて、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。体を動かしますので、朝ごはんをしっかり食べて元気に運動できるようにしましょう。

インフルエンザに気を付けましょう

インフルエンザにかかる児童が増えてきています。その他に、溶連菌感染症や胃腸炎の報告もあります。手洗い、うがいははじめ、換気をしっかり行い感染症の拡大を防ぎましょう。

また、御家庭でも登校前の健康観察をお願いします。

朝の健康観察をお願いします

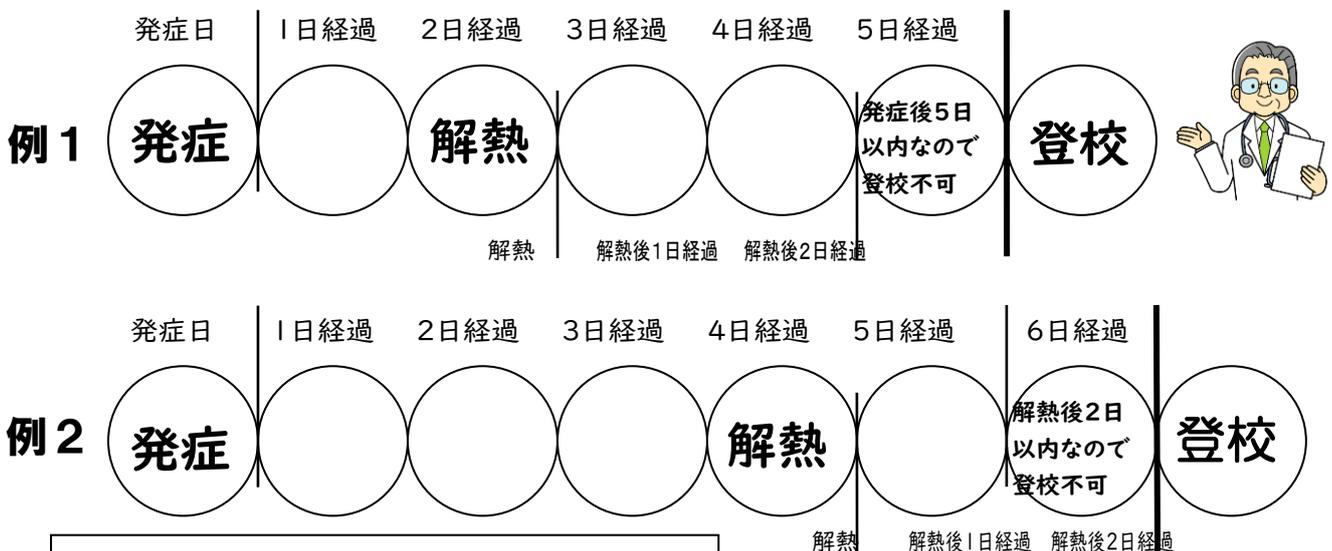


保護者の方へ

インフルエンザの登校基準

インフルエンザによる学校の出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまでです。医師の指示に従って登校を再開するようにお願いします。

発症後5日が経過している かつ 解熱後2日が経過して



※今年度から、治療報告書の提出は必要ありません。

田島小学校では、11月6日～17日をいい歯の週間として歯の健康づくりの意識の向上を目指した取組を実施します。御家庭でのカラーテスターも実施していただきます。保護者の皆様の御協力をお願いいたします。

また、田島小学校の歯科保健活動等が認められ、さいたま市学校歯科保健コンクールで優良校に選ばれました。これからも、歯の健康づくりを御家庭と協力して進めてまいります。



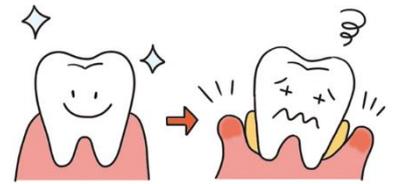
「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とはどんな歯でしょうか。

むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカした歯。確かにその通りですが、重要なことが抜けています。それは、歯の大切な役割

「噛むこと」に欠かせない、歯肉が健康であることです。歯肉は、言

わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり、痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラしてしまい、しっかり噛むことができません。歯肉炎の予防は、歯みがきです。歯はもちろんですが、歯肉の健康も大切にしましょう。



歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢

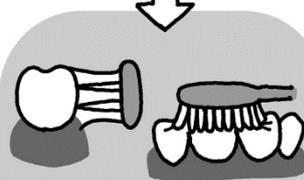


健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ

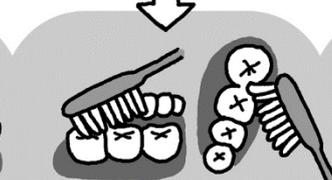


丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

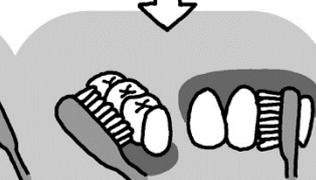
歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう



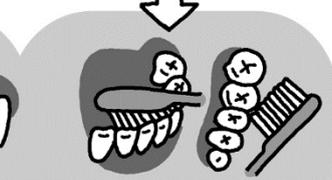
例: 歯の表面、かみ合わせなど



例: かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など



例: 歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



例: 前歯の裏側、奥歯の手前側など