

ほけんだより 11月号

令和6年11月5日(月)
針ヶ谷小学校 保健室



朝夕には寒^{さむ}いと感じ^{かん}じるくらいになってきま
したね。寒^{さむ}さに慣^なれていないこの時期^{じき}は、
風邪^{かぜ}を引きやす^ひく体調^{たいちよう}を崩^{くず}しやすいです。
また、背^せ中^{なか}を丸^{まる}めたり、ポ^てケ^いットに手^てを入^いれ
て歩^{ある}いている人^{ひと}はいませんか？11月^{がつ}は
本^{ほん}格^{かく}的^{てき}に冷^ひえ込^こんできま^{した}ぎ
す。下^{した}着^ぎをしっか
り着^きてくるなど、寒^{さむ}さ対^{たい}策^{さく}をお願^{ねが}いします。

おやこは 親子で歯みがきチェック

11月8日は『いい歯の日』です。『いい歯の日』にちなんで本校では、カラーテスターと歯
みがきカレンダーを実施^{じっし}します。期^き間^{かん}は、11月8日(金)～11月14日(木)までになります。
11月7日に、カラーテスター錠^{じょう}とワークシートを配^{はい}付^ふしますので、よくお読^よみいた^だき、お子^こ
さんと一^{いっ}緒^{しょ}に実^{じっ}施^ししてください。

歯みがき週間 年 組 名 前 _____

【カラーテスターやり方】

- ① いつものように歯をみがく。
- ② カラーテスターのくずりを口に入れ、よくかみくだく。
- ③ 全部の歯に、舌でよくぬりつけるようにいきわたらせる。
- ④ 1回だけブクブクがらいます。
- ⑤ 鏡を見て、赤くそまったところ(みがきにくい)を確かめる。
- ⑥ 舌のイラストに赤くそまったところに赤い色をぬる。
- ⑦ もう一度、鏡を見ながら磨き残したところをきれいにみがく。

赤くそまったところに色をぬろう!



みがくときは、あまり力を入れないようにしましょう!

きちんとみがこう! 歯みがきカレンダー

1日3回みがいたら好きな色で、色をぬろう。パーフェクトを目指してがんばろう!

11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14

【感想】 _____

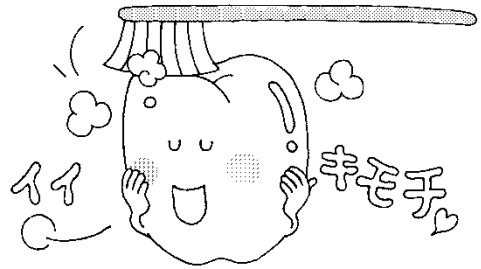
カラーテスターで、赤くそまったところに色をぬろう!

健康委員の子が、イラストを考えてくれました。
学年で絵の様相が違^{ちが}うので、機^き会^{かい}があ^あった^たら他^{ほか}の
学年の子に見せてもら^{もら}って^てね。

やってみてどうだったか、どんなところに今後^{こんご}気^きをつ
けたいか、感^{かん}想^{そう}を書^かいてね。

は けんこうきょうしつ ねんせい 8020歯の健康教室(4年生)。○○

10月3日に、4年生対象で8020歯の健康教室『自分で守る自分の身体』をテーマに、浦和歯科医師会学校歯科部の村松輝晃先生にお越しいただき、歯肉炎やプラークについて教えていただきました。実際に自分のプラークを採取し、顕微鏡でプラークを観察したり、赤染をし、歯磨きの仕方や歯ブラシチェックをしてもらったりしました。子どもたちも前のめりになりながら授業に参加していました。最後の感想発表では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保てるように歯磨きを頑張る」や、「自分の磨きにくいところがわかったので気を付けて磨いていきたい。」など、歯に対する知識が深まり、歯磨きについて前向きな感想が多くあげられていました。



インフルエンザ~いつから登校していいの?~

毎年10月ごろから、インフルエンザが流行しはじめます。インフルエンザについては出席停止日数が決められています。下の表を参考にしてください。体調を崩さないよう今一度、手洗いうがいを徹底し元気に過ごしましょう。

①	発症 	1日目 	2日目 	3日目 解熱 	4日目 解熱① 	5日目 解熱② 	6日目 登校 	7日目 登校
②	発症 	1日目 	2日目 解熱 	3日目 解熱① 	4日目 解熱② 	5日目 解熱③ 	6日目 登校 	7日目 登校
③	発症 	1日目 	2日目 	3日目 	4日目 解熱 	5日目 解熱① 	6日目 解熱② 	7日目 登校

登校していいのは、2つの条件がそろった時です。

解熱後2日が経過している + 発熱後5日が経過している

※発熱がみられた日を発症0日目とします。