



江戸川区立篠崎第二小学校
令和 7年度 11月号
校長 高橋 宏幸
養護教諭

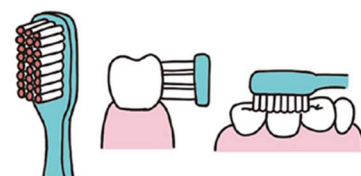
10月に入ってから、暑かった日々が嘘のように、突然気温が下がりましたね。本校では、寒さにより腹痛を訴える児童も増えてきました。この時期は、脱ぎ着できるカーディガンを持ってくると肌寒い日でも安心です。また、天気不安定な日が増え、空気も乾燥し始めたことで、体調を崩しやすくなっています。本校でも先月から、インフルエンザが開始しました。近隣では、インフルエンザ流行により学級閉鎖をしていた学校もありました。お子さんが、朝の健康観察で体調が優れない場合には、無理せずご家庭で休養していただければと思います。また、咳が出るお子さんは、なるべくマスクを着用するなど咳エチケットへのご協力もよろしくお願いいたします。学校でも換気や手洗いうがいなどの感染症対策に努めていきますので、ご家庭での体調管理も引き続きよろしくお願いいたします。



3年生の歯科指導がありました！

10月は、3年生が学校歯科医の菊池先生から歯科指導を受けました。むし歯になる原因のプラーク（歯垢）を取り除くために、ていねいな歯磨きの仕方について学びました。また、むし歯にならない方法として、すべての歯に歯ブラシが当たるように、歯ブラシの使い方を工夫すること、定期的に歯医者さんに行き歯の状態をチェックしてもらうこと、歯に良いおやつ選びをすることなど、様々なことを学びました。指導後には、「家で使っている歯みがき粉にフッ素が入っていたよ！」と教えてくれる児童もいて、歯について意識してくれている様子に嬉しく感じました。今回の学びを活かして、普段の生活の中でも自分の歯について興味をもって、意識して歯磨きを続けていけたらと思います。また、むし歯になると、放っておいても自然には治りません。早めに歯医者さんで必ず治療するようにお願いします。

歯ブラシを上手に使おう



全面
歯の表面、かみ合わせ



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



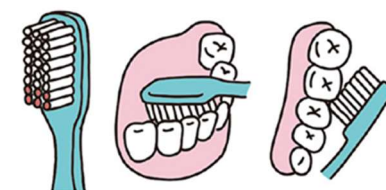
毛先が広がったら
歯ブラシを交換しよう



歯みがきは
軽い力で小刻みにみがこう



わき
歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



かかと
前歯の裏側、
奥歯の手前側など

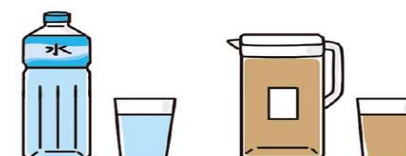
知っている？

唾液をよく出す方法

唾液は、食べカスを落としたり、歯を溶かす酸を中和したり、さまざまな働きがあります。唾液をたくさん出すために、こんな方法を試してみましょう。



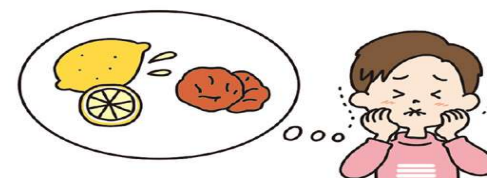
よくかんで食べる



こまめに水分補給する
(お茶か水がおすすめ)



唾液腺をマッサージする



すっぱい食べ物を思い出す
(レモン、梅干し、みかん)