

# ほけんだより 11月

江戸川区立篠崎第二小学校  
 令和 6年度 11月号  
 校長 高橋 宏幸  
 養護教諭

今年の10月は、半袖で過ごせる日も多く、例年より気温が高いように感じました。秋ならではの心地良い気候に、思わず外へ散歩に行きたくなるような気持ちになります。ただ、日によっては朝晩が冷え込み、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、マイコプラズマ肺炎や手足口病などの感染症が流行していました。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（歯こう）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って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。今年度から2～6年生はフッ化物洗口も始まりました。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たします。

## 正しい歯みがきの方法

①毛先を歯に  
きちんと当てる



②軽い力で  
みがく

③歯ブラシを小刻みに  
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

## 「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いかにげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



### 2 せきエチケット



せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



### 4 規則正しい生活



夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。

