

ほげんだより 11月

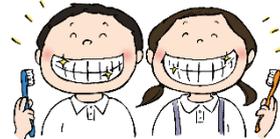
令和6年11月号 葛西小学校 保健室 NO.7



日中日差しがあると少し暖かくても朝晩は冷え込む、寒暖差のはげしい日々が続いています。世間では伝染性紅斑（りんご病）や手足口病、マイコプラズマ、インフルエンザなど様々な感染症が流行しています。手洗い・うがいが基本ですが、服装の調節や食事・運動・休養でしっかり体力をつけることなど一人一人ができることがたくさんあります。月末には学習発表会もあるので、それぞれ体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう！

は けんこう みなお 歯の健康を見直そう

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



葛西小学校のみなさんの歯みがき状況（令和6年10月10日実施 心と体のアンケートより）

Q. 昨日、夜ごはんの後歯みがきをしてから寝ましたか？

	人	%	無回答9
1. はい	783	93.9	
2. いいえ	42	5.0	

おおくのひとが夜の歯みがきができていますよね！



Q. 今日、朝ごはんの後歯みがきをしましたか？

	人	%	無回答6
1. はい	627	75.2	
2. いいえ	201	24.1	

夜に比べると朝歯みがきをする人が減ってしまいました。朝の歯みがき、食事後の歯みがきはむし歯予防だけでなく、口がすっきりして良い気持ちで登校できるのでぜひしてください！



11月8日は 歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が
落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



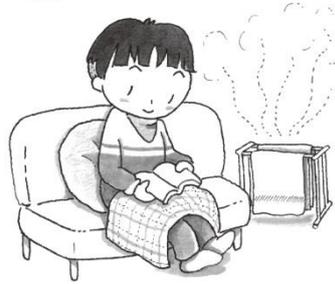
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

保護者の方へ

このごろ腹痛や嘔吐による早退者が増えています。ご家庭でもお子さんの様子を見ていただき、腹痛や気持ち悪さを訴えた場合は無理をさせないようによろしくお願いいたします。

また体調不良者が多い場合、保健室来室時にお子さんにマスクの着用をお願いする場合があります。給食用のマスクとともにこれからの季節は感染対策のマスクのご準備もお願いします。