

# ほけんだより

令和6年11月6日  
清新ふたば小学校  
保健室

## かからない、うつさない感染症！

10月は、江戸川区内の小中学校で、インフルエンザ、手足口病、マイコプラズマ肺炎で学級閉鎖をする学校がありました。ふたば小学校でもかかる人がいました。マイコプラズマ肺炎にかかると咳や熱が長引きます。アートフェスタも近づいてきました。自分もかからないように、友達など周りの人にもうつさないように、体調不良のときは、早めに病院を受診しましょう。

### 予防には、

#### ①手洗い

石けんで、手に付いた菌やウイルスを洗い流しましょう。



ハンカチはポケットに入れ、いつでもつかえるようにしましょう。

#### ②せきエチケット

咳やくしゃみが出そうになったら、ハンカチやティッシュで鼻と口をおおいます。

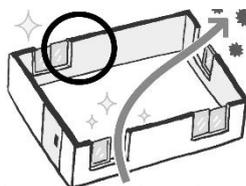
急な場合は、袖や上着の内側で鼻と口をおおいます。



#### ③教室の換気（空気の入替え）

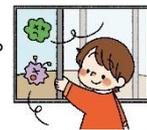
皆がいる教室は菌やウイルスが増えやすくなっています。45分間の授業が終わる

ごとに窓を開けましょう。ふたば小学校の窓は、大きく開けることができませんので、



換気の時間を長く取りましょう。2か所2方向対角線上にある窓

を開けると教室の空気を早く入れ替えられます。



#### ④規則正しい生活

体の中に備わっている病気とたたかう力（免疫力）は、寝不足や

栄養不足だと弱まってしまいます。しっかり寝ましょう。しっかり食べましょう。



#### ⑤マスクを付ける



ウイルスは人から人へとうつります。咳が出たり、体の調子がいつもと違ったりする人は、マスクを付けましょう。



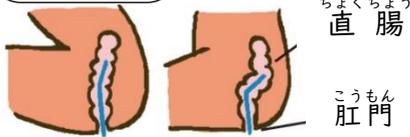
がつ ほけんもくひょう  
11月の保健目標

しせい ただ  
姿勢を正しくしましょう

まえ かがみだと、  
ちよくちよう こうもん  
直腸と肛門  
の間の角度が伸  
びて、うんちが  
でやすくなります。

まえ かが  
みに座っ  
たとき

まっすぐ  
座ったとき



で しせい  
うんちが出やすい姿勢は  
かんが  
考える人のポーズ！

まえ かがみになる

ひじはふとももの上に

かかとは、浮かせる



11月8日はいい歯の日

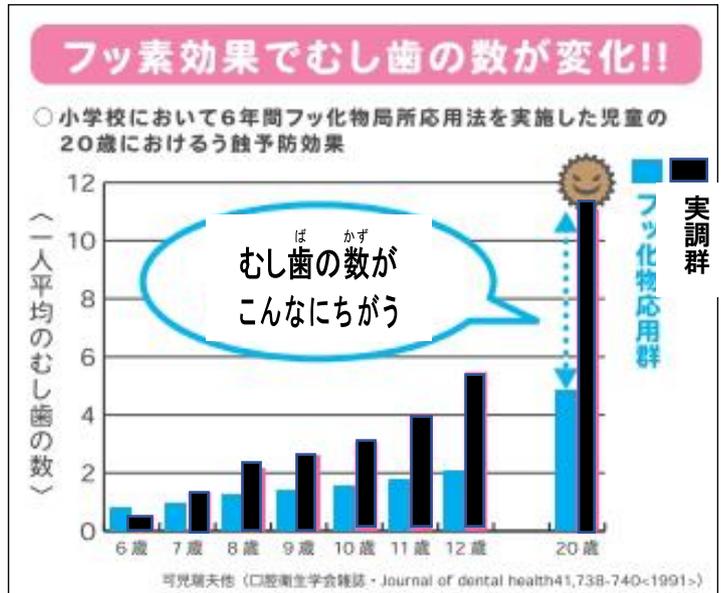
今のうちに  
やろう！

しゅうかん かい ぶんかん  
1週間に1回、1分間だけ

ふっ か ぶつ せんこう  
『フッ化物洗口』

こうせいろうどうしょう ふうかぶつせんこう ば よぼう こうか やく  
厚生労働省によると、フッ化物洗口はむし歯を予防する効果が、約50~80%もあるとされていま  
す。今やる効果が大人になっても続きます。生涯の歯と口の健康につながります。フッ化物洗口を  
やると、

- ① 歯の表面にフッ素イオンがバリアを張って、むし歯を作る「酸」の攻撃を防ぎます。
- ② 歯の成分が溶けるのを抑えて、歯がカルシウムなどを取り込み再生するのを助けます。(再石灰化)
- ③ 歯みがきで届きにくいすき間にも、フッ化物洗口液が行き渡るので、歯みがきの後にやると効果的です。



(沖縄県歯科医師会資料より)

お知らせ

3年生は、11日(月)に「歯の健康教室」があります。学校歯科医の芦澤先生と応援医の西谷先生が来校します。歯垢染め出しタブレットを持ち帰ります。ご家庭でやってみてください。そのため、今月は給食後の歯みがき用の他に、もう1本ハブラシを配布します。他学年にもハブラシの追加配布があります。ご家庭でのブラッシングに使ってください。

ふっかぶつせんこう  
フッ化物洗口では

- ① 歯の質を強くして細菌の作る酸に溶けにくい歯を作ります。
- ② 酸で失われたミネラルを歯にとり戻します。(再石灰化)
- ③ おし歯菌の働きを抑えます。

小学校で6年間フッ化物局所応用法を行った児童の20歳におけるう蝕予防効果

29日(金)は、学校薬剤師の菅田先生による、4年生の「おくすり教室」があります。薬を飲むときのルールについて学びます。