

ほけんだより 11月

令和7年11月21日 江戸川区立南葛西中学校 保健室



1年生に歯科講話を実施しました



11月19日(水)に歯科校医の佐藤太先生(ドルフィンファミリー歯科)をお招きし、1年生に歯科講話を実施しました。当日は江戸川区歯科医師会より、1年生に歯ブラシとデンタルフロスが1本ずつ、2・3年生に歯ブラシが1本配付されました。食後の歯みがきとデンタルフロスの使用を今後も継続していきましょう。



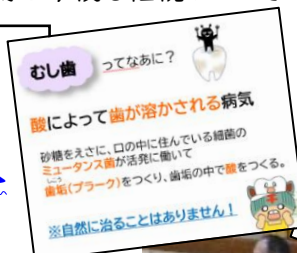
【江戸川区の中学生の状況】

*むし歯がある人 **27.5% → 3人に1人**

*歯肉炎がある人 **19.2% → 5人に1人**

(歯肉炎は歯周病のスタートラインで口臭の原因にもなります)

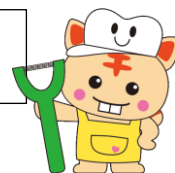
(令和5年度 江戸川区学校歯科健診結果より)



歯ブラシだけでは約半分しか歯垢が取り切れていない

→残り半分の内、ほとんどが歯ブラシの届かない歯と歯の間に残っています!

歯と歯の間の歯みがきは、**デンタルフロス**を使いましょう!



デンタルフロスの使い方



- ① ゆっくりと前後にスライドしながら歯と歯肉のすき間まで入れる
- ② 歯の面に添わせて上下に動かす

フッ素入り歯みがき粉を使ってむし歯予防

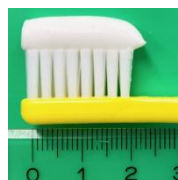
効果的な使い方

・量は**2cm**

・フッ素入り歯みがき粉を使った後のうがいは、**ペットボトルキャップ1杯分の水で1回だけ**

・**5秒間ぶくぶくうがい**

*使用後1~2時間くらいは食べたり飲んだりしないと効果UP!



リッパー

フッ素の働き

- ① 歯の質を強くする
- ② むし歯菌の活動をおさえる
- ③ 酸で溶けた歯の成分を歯に戻すなどの働きがあるので、むし歯予防には特に効果的!

江戸川区
歯と口の健康を守るキャラクター



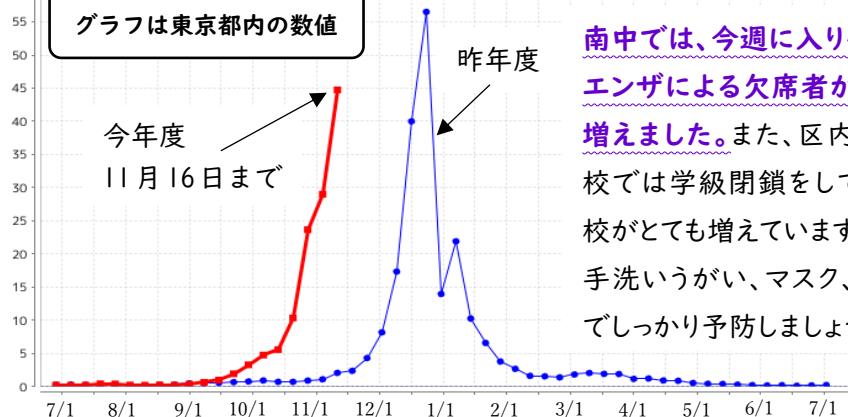
南中や
都内で

インフルエンザ 流行中

1つの医療機関が
1週間に診断した
患者数



グラフは東京都内の数値



南中では、今週に入りインフルエンザによる欠席者が一気に増えました。また、区内小中学校では学級閉鎖をしている学校がとて増えています。手洗いうがい、マスク、換気等でしっかり予防しましょう。

インフルエンザは出席停止です。

【出席停止期間】

発症した日を0日と数えて5日を経過し、
かつ、解熱した後2日経過するまで

※解熱した日を0日と数えます。

インフルエンザで学校を欠席した場合は出席停止扱いとなり欠席数にカウントされませんが、治って学校に登校する際は、「インフルエンザ診断報告書・登校報告書」の提出が必要です。病院で記入していただき登校再開時に学校へ提出してください。（医師記入欄と、保護者記入欄があります。）

インフルエンザ受診の目安

12時間以上たってから…

症状が出てから12時間以上たたなければ、検査をしても反応が出ないことがあります。

48時間以内に…

症状が出てから48時間以内にインフルエンザの薬を服用することで、効果が期待できます。

ただし…子どもは急に症状が悪くなることもあるので、様子をよく見て受診の時期を見逃さないように！

保健委員がハンカチ調べを実施しています

【実施日 全4回】

①11/18(火)

★結果(持参率)★

1年 93.8%

2年 67.2%

3年 90.3%

クラス毎の結果は
水道前に掲示



②11/25(火)

③12/2(火)

④12/9(火)

ハンカチは毎日替え、
清潔なものを持って来よう！

ハンカチってどんなときに必要？

＊手をふくとき ＊汗をふくとき ＊火災等の避難のとき
＊雨などでぬれたものや汚れたものをふくとき など

ハンカチを使うメリットは？

＊手洗い後、手がぬれているとウイルス・雑菌が
付着しやすくなり感染症の原因になる
＊服などで手をふくと、せっかく手を洗った
のに雑菌がついてしまう
＊自然乾燥させると自分の肌の水分や必要な
油まで奪われ、必要以上に乾燥してしまう
＊手洗い場の床がぬれない、汚れない
床がぬれているとすべて危険です

× 着ている服で

