

# ほけん だより 11月

No.8

令和5年11月6日  
桐生市立川内小学校  
保健室

校庭の木々も少しずつ色づいて、秋を感じる季節となりました。澄んだ秋空とおだやかな日差しが心地よいですね。外で遊んだり、散歩をしたり、スポーツをしたり、今の季節を存分に楽しんでください。

ただ、休み明けには、体調をくずして保健室に来る子がたくさんいます。無理のないスケジュールで生活リズムをくずさず、元気にすごしてくださいね。



みがき残しはないかな？

## 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

### みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ ③

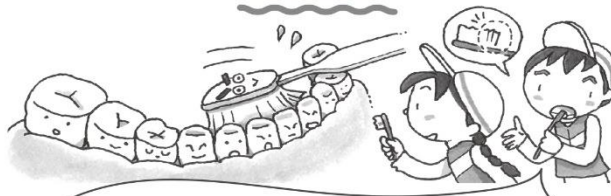
#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていていねいにみがこう。

### みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## 11月8日はいい歯の日

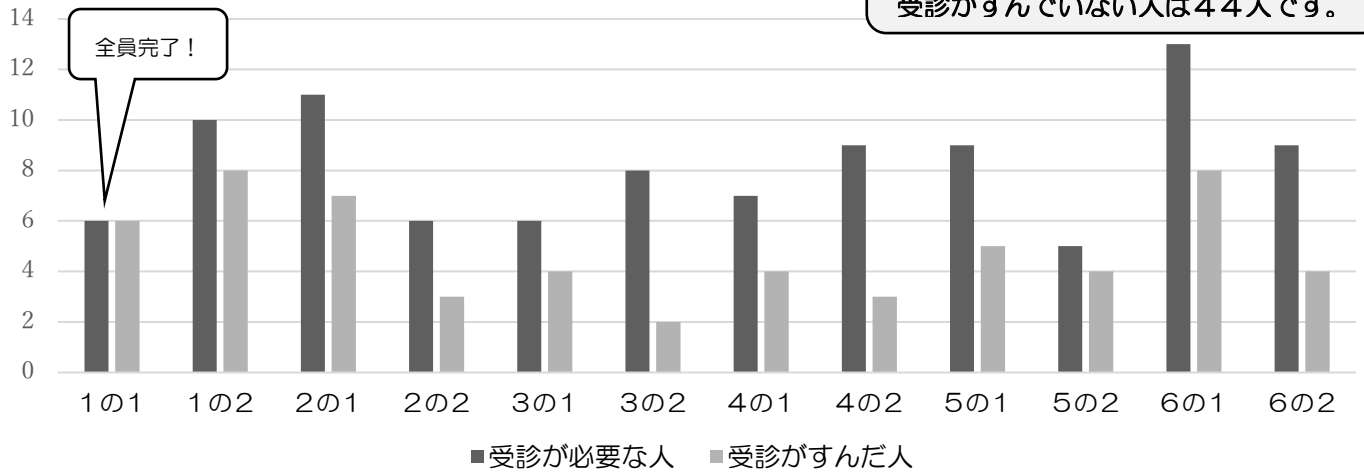
一生、いい歯ですごすには、毎日の歯みがきが一番大切です。

「みがいた」ではなく「みがけた」と言えるよう、正しいやり方でみがきましょう。この機会に、おうちの人といっしょに確認してみましょう。



## 歯科受診状況

全体の受診率は57.7%  
受診がすんでいない人は44人です。



### 未受診者には、再度おすすめをお渡しします。

むし歯のある子のほとんどは乳歯のむし歯ですが、乳歯のむし歯も放置すると、下から生えてくる永久歯に悪い影響があります。また、歯肉の炎症も、歯石を除去するなど歯科医院での処置が必要になることが多いです。

早めに受診するようお願いいたします！



かんせんしょうりゅうこう きせつ  
感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための  
キホンを確認！

#### てあら 手洗い

てのひら・つめ・親指  
のまわり・手の甲・指  
の間・手首を20秒以上  
かけて洗おう。



#### せきエチケット

せきやくしゃみをする  
ときは、腕やハンカチ  
で飛沫をガード。



#### たいちょうかくにん 体調確認

はつねつ はなみず  
発熱やせき・鼻水など  
の症状があるときは無  
理せず休もう。



## おうちの方へ



### ○お子さんに発熱・のどの痛みなどの症状があるときは…

群馬県内にインフルエンザ注意報が発令されています。症状のあるときは登校を控え、速やかに受診し、療養させていただきます。流行防止にご協力をお願いいたします。

### ○療養報告書について

お子さんがインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、登校する際に『療養報告書』が必要となります。これは経過を保護者の方に記入していただくものです。診断された場合は、用紙を学校まで取りに来ていただくか、川内小学校ホームページからダウンロードしてください。

### ○学校保健委員会は12月7日（木）開催予定です。

昨年度までは、感染症対策として参加者を学校保健委員会メンバーに限定していましたが、保護者の方ならどなたでも参加できる従来の形に戻します。校医の先生方のお話が聞ける貴重な機会です。ぜひご参加ください。

今回のテーマは「睡眠と運動」です。後ほど、案内通知を配布いたします。