



ほけんだより

杉原小学校 保健室
令和6年12月2日

今年も残り一か月となりました。冬の訪れとともに寒さが厳しくなり、様々な感染症の流行が心配されます。どの病気に対しても抵抗力を高めて予防することが大切です。「適度な運動・バランスのよい食事・質の良い睡眠」でこの冬を元気に乗り切りましょう。

12月の保健行事

12月5日（木） 色覚検査（1年生希望者）

インフルエンザにご注意ください

インフルエンザの流行する時期となりました。

インフルエンザの主な症状

発熱（38℃以上）・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感
のどの痛み・鼻水・咳等

※上記の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。



今後、インフルエンザの流行が予想されますので、上記のような症状が出たら、早めに休養したり医療機関を受診されたりすることをお勧めします。

また、インフルエンザに罹患した場合は、すみやかに学校へご連絡ください。治癒後、学校に登校する際には「インフルエンザ治癒報告書」が必要です。ご持参ください。（発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまでは登校不可です。）「インフルエンザ治癒報告書」は学校ホームページからダウンロードできます。

下記に、インフルエンザの予防方法を掲載します。インフルエンザから身を守り、元気に冬をお過ごしください。

インフルエンザ予防方法



- 外出後の手洗いの励行。
- 適度な湿度の保持。（50～60％）
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取。
- 人混みや繁華街への外出を控える。
- 室内でのこまめな換気。
- 症状がある場合のマスクを着用。

学校保健委員会を開催しました

11月22日に学校保健委員会を開催し、全校児童と保護者の皆様とともに、児童健康委員会の発表や学校歯科医の吉田先生の講演「歯と口腔の健康を守ろう」を聞きました。講演内容を以下にまとめましたので、是非ご覧になり、ご家族で歯と口の健康について一緒に考えてみてください。



児童健康委員会の発表の様子



ハハハハマン参上！！

人間は一生に一度しか歯が生え替わらないよ。大切にしよう！歯があるおかげで、おいしくご飯を食べることができたり、話したり、運動が上手にできたりするんだ！



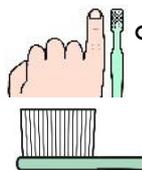
吉田先生の講演の様子とまとめ



- ・歯垢（プラーク）の中には細菌がたくさんおり、その細菌が歯を溶かして、むし歯になる。
- ・むし歯を予防するためには、歯みがきやフロスを使って歯垢を除去することが大切。
- ・自分の歯みがきではどうしても取りきれない歯垢がある。歯医者では、専門の機械を使って歯を掃除することもできるため、定期的に歯の掃除をしに歯医者に行くことがお勧め。

よく磨ける！吉田先生おすすめ歯ブラシ

歯ブラシのブラシ部分の大きさ：小さめ
歯ブラシのブラシ部分のかたさ：ふつう
歯ブラシのブラシ部分の形：まっすぐ



ブラシが小さいと奥歯が磨きやすい！大人の人にもお勧め！

吉田先生へ質問コーナー

- Q1 歯みがきをすると、歯茎から血が出るのは病気ですか。
A 歯肉炎です。歯ブラシを軽く持って、歯茎に歯ブラシを45度の角度で当てて優しくマッサージするようにしましょう。1週間くらい続けると血が止まり、よくなってきます。
- Q2 1日何回歯を磨くといいですか。
A 朝昼晩3回、食べた後に磨きましょう。夜は特に大切です。

児童の感想

- ・これからデンタルフロスも使ってむし歯にならないようにしていきたいです。
- ・先生の話聞いて、もっと歯みがきの仕方考えないといけないなと思いました。歯にプラークができないように、きちんとすみずみまで磨こうと思いました。

保護者の感想

- ・歯医者ではむし歯予防のためにもいろいろなことをしているので、定期的に検診へ行きたい。