

ほけんだより

令和2年11月
一宮市立小信中小学校
保健室

時折、冷たい風が吹く季節になりました。さいきん、せきや発熱などの症状で欠席する人がみられます。無理をして症状が長引いてしまう人もいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるとともに、日頃から適度な運動をし、感染症などのウイルスに負けない抵抗力をつけましょう。衣服の調節にも気を配りましょう。

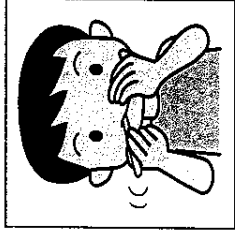


給食後の歯みがきを再開しました！

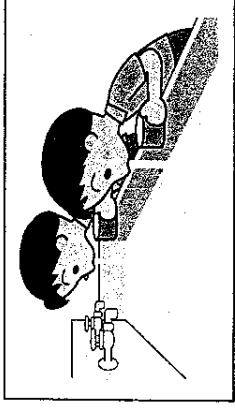
11月より、新型コロナウイルスに感染しながら、給食後の歯みがきを始めました。歯みがきやぶくぶくうがいをして、口の中をきれいにする事で、むし歯や歯肉炎を予防するだけでなく、ウイルスがのどへ入るのを防ぐバリアーの役目もあります。歯みがきは、学年の様子に合わせて無理のないように、すすめていきます。歯ブラシをくわえたまま歩かないこと、歯みがきのしぶきがまわりに飛ばないようにすること、うがい水はできるだけ下の方からしずかに流すことなど、先生から言われたことを守って、正しい方法で歯みがきやぶくぶくうがいに取り組みましょう。



歯かせ



「くせ」



感染症対策はできていますか？気をゆるめず、しっかり続けましょう。



アスクをしよう



かんきをしよう

〇むし歯や歯肉炎のちいようは すみましたか？

現在 40%のちいようはを終えています！
今年度は歯科検診が7月と9月に行われたため、「歯科受診のおすすぬ」をもらった人で、ちいようをすませている人がまだたくさんいます。できるだけ早めに歯医者さんでみていただき、受診の報告用紙を担任の先生に提出してください。

むし歯をそのままにしておく

乳歯のむし歯は、永久歯の歯ならびに影響します。また、かむ力が弱まり、体の健康にも深く関係します。早く治して、新たなむし歯をつくらないように、毎日ていねいに歯をみがきましょう。おやつは決まった時間に食べるようにして、「食べたらかみく」をすすんでやりましょう。

歯肉炎をそのままにしておく

歯の土台となる歯肉が赤くなったり、はれたりする状態を歯肉炎といいます。歯肉炎はあまり痛みがないため、そのままにしておく、ばいきんか歯の根っこをとかしてしまふこともあります。そのため、歯がぐらぐらになって、しつかり食べ物をかむことができなくなります。歯を守るためには、歯肉の健康も大切です。

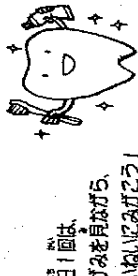
保護者の方へお願い

新型コロナウイルス感染症とともに、インフルエンザの流行が心配される季節が近づいてきました。本格的な流行シーズンに先駆けて、ご家庭でも日ごろから予防に取り組んでいただきたいと思っています。

- 〇 外出後や食事前、用便後などは、手洗いやうがいの習慣を身につけておきましょう。
- 〇 「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活に心がけ、体の免疫力を高めておきましょう。
- 〇 医療機関で、インフルエンザの予防接種(有料)を受けておかれるようおすすめします。
- 〇 水筒の用意は、夏場だけでなく、年間を通じてお願いいたします。のどの乾燥を防ぐため、適度にお茶を飲みましょう。
- 〇 お子さんの朝の健康観察をお願いします。「食欲がない」「元気がない」等、普段と様子が違うときは、体の様子を詳しくみてあげてください。風邪症状がみられるときは、登校をお控えいただき、早めに病院を受診をしてください。
- 〇 インフルエンザは出席停止にあたる病気です。主治医の先生の指示に従って、出席停止期間をお守りください。「治療報告書」をお渡ししますので、保護者の方で必要事項にご記入いただき、治療後お子さんが再登校されるときに持たせてください。

11月8日は
「いい歯の日」

あなだは、きちんとみがけてる？



「いい歯」は、
かみかみを見ながら、
ていねいにみがこう！