

ほけんだより 12月

令和5年12月1日 佐倉市立根郷小学校保健室

感染症に要注意

今年は全国的に、新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎、咽頭結膜熱（プール熱）など、様々な感染症が発生しています。11月は佐倉市内でもインフルエンザが流行し、学級閉鎖をしている学校がたくさんありました。冬は空気が乾燥し、さらにインフルエンザなどの感染症が流行することが予想されるため、今後も注意が必要です。

予防の基本はやっぱり「手洗い・うがい」

正しい手洗いのしかた 洗い残しのないようにしましょう。

①水道からの流水で手を洗い流す



②石けんをよく泡立てる



③両方の手の平を合わせてよくこする



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



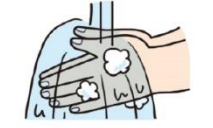
⑦指先と爪の間を反対手の平でこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



1・5年生を対象に

しかほけんしどう 歯科保健指導がありました



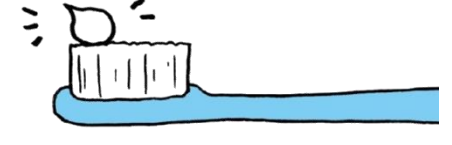
11月に、1年生と5年生を対象に歯科衛生士の先生による保健指導が実施されました。皆さんの歯みがきの仕方はどうでしょうか？保健指導の中で教えていただいた歯みがきのポイントをいくつか紹介します。

理想的な歯ブラシ



歯ブラシのブラシ部分の幅は、親指の横幅ぐらいが理想的です。1ヶ月位使ったら、新しいものに交換しましょう。

歯みがき剤の量



歯みがき剤は歯ブラシの先に少量（1～2cm位）つけましょう。フッ素入り歯みがき剤は、むし歯予防になります。

歯ブラシの動かし方



軽い力で1本1本ていねいにみがきましょう。1本につき、20回、左右に細かく歯ブラシを動かしましょう。

うがいの回数



ぶくぶくうがい1回をおすすめします。何回もうがいをしてしまうと、むし歯予防になるフッ素が流れてしまいます。

保護者の方へ

1 健康診断後の受診のおすすめについて

あと1ヶ月で今年も終わりです。健康診断の結果、「受診のおすすめ」をもらったお子様でまだ受診していない場合は、今年中に受診をし、検査や治療を受けるようにしましょう。また、学校では受診状況を把握しておりますので、受診後は健康診断ごとに配付しました報告書を担任へ提出してください。紛失してしまった場合は、受診した旨を連絡帳にてお知らせください。

2 服装について

寒い日が続いていますが、薄着や半ズボン・短いスカートで、「寒い」、「お腹が痛い」と言って保健室に来室するお子様がいます。また、下着（シャツ）の着用は汗を吸いたり、保温をしたりするためにも大切です。学校は、廊下や体育館など、寒いと感じる場所も多くあります。暖かい服装（上着は脱ぎ着しやすいもの）で登校できるようご家庭でも確認をお願いいたします。

3 ご家庭での歯みがきについて

先日の歯科保健指導では、保護者の方による仕上げみがきは3年生までは行ったほうがよいのご指導がありました。毎日は難しくても週に1回は行うとよいということでした。また、朝の歯みがきができていないお子様がいました。ご家庭でのお声掛けをお願いいたします。