

ほけんだより 11月

平成 29 年 11 月 22 日
調布市立緑ヶ丘小学校
保 健 室

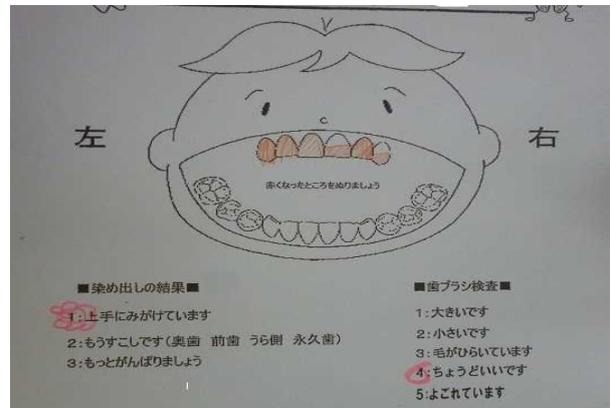
朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。木々の色もすっかり色づき、日に日に本格的な冬の訪れを感じます。昨年にももうインフルエンザが流行していましたが、今年はまだ流行はしていません。市内では数名出ている学校があります。また、胃腸炎が流行する時期です。これから、ますます気温が下がり、空気も乾燥し風邪をひきやすくなります。うがい、手洗い、水分補給。そして、しっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。

インフルエンザの予防接種が不足しているそうです。まだ、製造はしているようですので、かかりつけの病院でご相談ください。

～10月に3年生で歯みがき指導がありました～

歯科衛生士さんのお話を聞き、その後に染め出し。みんな、口の周りを赤くしながら一生懸命みがきました。染め出しの結果で、ほとんど赤く染まらなかった5人は、歯科衛生士さん、学校歯科医の川崎先生から賞状をもらいました。みんなの歯が赤く染まっていく中、5人の歯はほとんど染まらず、とってもきれいでした。今回はめったにない、きれいにみがけていますに“はなまる”をもらった児童も1名いました。

また、歯みがき指導の際の準備もばっちり！聞く姿勢も歯科衛生士さんの教え通りに磨く姿も本当にりっぱでした。3年生の皆さん、教えていただいた歯みがき実践できていますか？



はなまるをもらった児童の歯です。衛生士さんより、歯だけでなく歯肉もとても良い状態ですと、ほめていただきました。



3年1組（左）と2組（右）の様子です。赤く染まったところを一生懸命みがきました。



かた みがき方のポイント

- 1 かるい力でみがく
- 2 シャカシャカ音
- 3 ちいさくごかす
- 4 毛先をきちんとあてる

むし歯の原因になる「さとう」。一日にとって良い「さとう」の量は、小学生だと約20グラムです。500mlのコーラを飲むとそれだけで一日の「さとう」の量をオーバーしてしまいます。

給食後の歯みがきタイムは、2年2組が「金賞」でした！

児童の保健美化委員より、児童のみなさんに3年生の歯みがき指導後の1週間「給食後の歯みがき」を呼びかけました。クラスごとに、歯みがきをしたらシールを貼ってもらい一番たくさんの方が磨いていたクラスを表彰しました。今年、1番歯みがきを頑張ったクラスは2年2組でした。2年連続の1番です！2年2組は、担任の先生をはじめ毎日みんなで歯みがきをしてくれました！

その他、1年1組と2組、3年1組2組も大変多くの児童が歯みがきをしました。ご協力ありがとうございました。

緑ヶ丘小学校では、水道や時間の関係で給食後に歯みがきの時間は設けていませんが、給食後は昼休みとなっていますので、矯正中ではみがきが必要な人、むし歯になりやすい人、給食後に歯みがきしたい人は、ぜひ歯ブラシを持って来て歯みがきをしてください。

感染性胃腸炎を予防するために！～ノロウイルスによる胃腸炎には注意が必要です～

しっかり手洗い。トイレの後、調理の前、食事の前などは、特に石鹸を良くあわ立てて十分に洗いましょう。

食べ物の扱いに注意する。貝などはしっかり加熱する。調理器具を洗浄・消毒する。

嘔吐物や便は、すばやく確実に処理をする。嘔吐物（吐いたもの）があった場合は、近づかないで、大人の人に知らせるようにしましょう。

☆手を洗いに行くときは、ハンカチを持って。毎日、清潔なハンカチを持ってきましょう。

☆トイレに入ったら、しっかり流す。少し押すだけでは流れにくかったりするかもしれません。しっかり押し、流れたことを確認してから出るようにしましょう。ふたをして流すことも感染を広げないために有効です。

☆トイレの後は、しっかり手洗い。ここでも、ハンカチは、忘れずに持って行く。特にうんちをした後は、必ず石けんをつけてしっかり洗います。

☆トイレを汚してしまったときは、大人の人に話す。自分できれいにできるところまできれいにしてから、先生に話しましょう。