

ほけんだより 12月

九度山小学校 保健室

2022. 12. 1

No.11

～おうちのひとといっしょによんでね～



2022年も残すところあと1か月

どんな1年でしたか

12月はいよいよ寒さも本番を迎えます。冬休みには、クリスマスやお正月もあって楽しみやワクワクが詰まっていますね。

そんな1年の終わりを元氣いっぱい過ごせるように、マスクや手洗い・うがいで感染症から自分を守りましょう！



12月はクリスマスがありますね。私はクリスマスも楽しみですが、クリスマスを待つ時間が大好きです。冬休み後、みんながどんなクリスマスを過ごしたかお話を聞くのがとても楽しみです☆

歯科医の喜多先生・歯科衛生士のみなさん、ありがとうございました！！

11月10日(木)3年生を対象にブラッシング指導をしていただきました。



むし歯がなぜできるのかについてイラストを使って分かりやすく説明してもらっているところです。

歯が鉄より硬いことを教えてもらってびっくりしましたね。そんな硬い歯でもむし歯菌(ミュータンス菌)によって簡単に溶けてしまうので、むし歯にならないようにしっかり歯みがきをしなさいといけないことも勉強しました。



個別にブラッシング指導をしてもらっているところです。

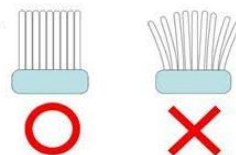
みんな真剣に歯科衛生士さんの説明を聞いていました。



歯科医さん・歯科衛生士さんからのアドバイス

☆歯ブラシは定期的に観察して、毛先が傷んでいる（歯ブラシの後ろ向きからみて、毛先が見えている）場合は交換しましょう。一か月ごとに交換するのがベストです。

☆歯ブラシが大きすぎる児童が多いです。
自分の口のサイズに合っているか確認しましょう。



☆歯磨きは順番に磨くのが鉄則です。
どこから磨くか決めたら、いろんな所を磨くのではなく、順番に磨いていきましょう。

☆前歯は歯ブラシを縦に動かし、一本一本ていねいに磨きましょう。

アドバイスを参考に実践してくださいね



～11月10日（木）ブラッシング指導の後、学校保健安全委員会を開催しました～

今回のテーマである「歯の健康を守るために」ということで、児童の歯肉や歯垢の状態が悪い現状を踏まえ校医さんの喜多先生からお話をいただきました。お話の中で、フッ化物洗口の有効性や、歯周病は18歳以上からなる可能性があり、歯肉の状態を良い状態で保つ必要があることなどを教えていただきました。また、家庭でできることとして、歯の裏側を中心とした仕上げ磨きや早めの受診、定期的な受診をしていくことが将来の歯を守るために繋がることをおっしゃられていました。歯医者さんに行くことは「治療のため」だけでなく、「予防のため」であることを改めて感じる機会となりました。

今回ご出席いただいた校医さん、PTA企画委員の皆様、保護者の皆様、本当にありがとうございました。



冬にかかりやすい感染症の出席停止期間について

○インフルエンザ

発症したあと5日を経過し、解熱後2日を経過するまで

○感染性胃腸炎（医師により、感染する胃腸炎と診断された場合に出席停止となります）

学校医その他の医師により、感染のおそれがないと認められるまで



症状があれば早めに受診してください