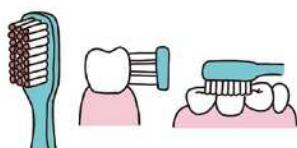


ほけんたより 11月

半田市立岩滑小学校
令和7年度11月号

11月の保健目標 は 歯みがきをしっかりしよう

11月8日は「いい歯の日」です。鏡を見て自分の口の中の状態を確認しましょう。汚れがついていたり、歯肉が赤く腫れていませんか？歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、ていねいに歯をみがきましょう



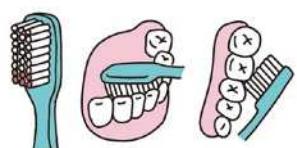
ぜんめん
歯の表面、かみ合わせ



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき
歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



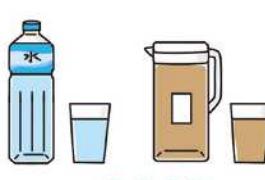
かかと
前歯の裏側、
奥歯の手前側など

えき だ液のはたらき

だ液は、食べかすを落としたり、歯を溶かす酸を中和したり、さまざまな働きがあります。だ液をたくさん出すための方法を紹介します。



よくかんで食べる



こまめに水分補給する
(お茶か水がおすすめ)



唾液腺をマッサージする



すっぱい食べ物を思い出す
(レモン、梅干し、みかん)

たいせつ スポーツにも歯は大切

歯の健康はスポーツのパフォーマンスにも良い影響を与えます。例えば歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力が高まったり、走ったりジャンプをしたときに、空中での体のバランスが安定したりすることが知られています。



感染症に気をつけよう

寒くなり、インフルエンザやコロナウイルスなど感染症が流行しやすい季節になりました。感染症に負けず元気に過ごせるようポイントを確認しましょう。

手洗い

こまめに手を洗って、手の汚れを落としましょう。外から戻ってきたとき、食事の前、トイレの後など石けんを使って、ていねいに洗いましょう。

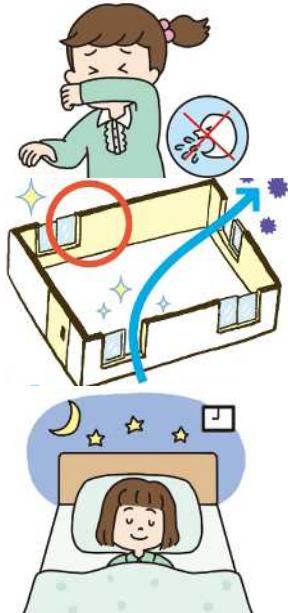


せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手は使わないで、肘の内側で鼻や口をおおうようにしましょう。

部屋の換気

部屋を閉め切ったままになると、菌やウイルスが増えやすくなります。窓は対角線上に2箇所開けておき、新鮮な空気が部屋を流れるようにしましょう。



規則正しい生活

夜更かしたり、朝ご飯を食べなかつたりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくりかかるなど、規則正しい生活をしましょう。

感染症の出席停止期間について

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が経過した後1日を経過するまでは出席停止になります。医療機関による治癒証明書は必要ないため、ご家庭で欠席期間の確認をお願いします。

その他の感染症(手足口病など)は医師の指示する期間は出席停止になります。病院で「罹患証明書・治癒証明書」をもらいましたら学校に提出してください。

インフルエンザの場合 (例: 3日に解熱した場合、4日に解熱した場合)							
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
3日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例: 4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)							
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
4日に症状が軽快した場合		有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	