

# 11月 ほけんだより

春日部市立幸松小学校

平成28年11月16日(水)

NO.7

## 歯みがき名人になって、歯と歯肉を守ろう！

11月2日(水)、9日(水)に埼玉県立大学の皆さんに来ていただき、2年生と5年生がむし歯の原因や歯肉炎について、そして歯みがきの仕方について、教えていただきました。カレーテスターを使って、自分の歯のみがき方のチェックをしました。みがき残した赤くなった所を、教えていただきながら、きれいにみがきました。

歯ブラシの使い方を工夫して、ていねいに磨くようにしましょう。

11月17日(木)は、学校歯科医の加藤先生に来ていただいて、1年生・4年生に歯科講話をしていただきます。ぜひ、ご参観ください。

保護者の方にも参観していただきました。



寒い冬が近づいてきて、いよいよインフルエンザがはやる時期になってきました。インフルエンザに感染した人も出ています。インフルエンザにかかっていなくても、かぜを引いている人が増えてきています。手洗い・うがいをして、しっかり予防しましょう。登校前のご家庭での健康観察を引き続きよろしくお願ひします。

## 感染症予防 自分のからだを守るためには・・・

今週に入り、インフルエンザ、流行性耳下腺炎、マイコプラズマ肺炎に感染している人が増えてきました。インフルエンザ・流行性耳下腺炎(おたふく)・マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎等、全ての感染症を予防するためには、からだの中にウイルスを入れないことが一番。ウイルスがからだに入っても、軽くすむようにする、合併症を起こさないようにすることが大切です。できるだけマスクをして登校しましょう。

<p>とにかく体力をつけておく</p>  <p>ごはんをたべて、たっぷり寝るようにしましょう。</p>	<p>手洗い・うがいをする</p>  <p>石けんをつけてよく洗い、しっかり洗い流し、ウイルスが活動しないように、のどをうるおしておきましょう。</p>	<p>換気(空気の入れかえ)をする</p>  <p>閉めきった部屋には、ウイルスがいっぱいいるので、追い出しましょう。</p>
---	--	---

## 持久走大会の練習前の健康観察

持久走大会に向けての練習が始まりました。長距離を走り抜くためには、体のコンディションを整えることが大切です。しっかり準備をして、十分に力を発揮してください。

<input type="checkbox"/> ぐっすりねむれましたか？	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べてきましたか？	<input type="checkbox"/> おなかの調子はよいですか？
<input type="checkbox"/> 走りやすいくつをはいていますか？	<input type="checkbox"/> 汗ふきタオルを準備しましたか？	<input type="checkbox"/> 準備運動をしっかりとしましたか？

体調で気になることがあるときは、必ず先生に伝えるようにしましょう。

無理をせずに自分のペースで！

歯肉の健康にも気をつけて、歯と歯肉の間をていねいに、すみずみまでみがきましょう。歯垢(プラーク)がとれるように気をつけてみがきましょう。

### 健康な歯肉



- ・ うれしいピンク色
- ・ 引きしまってかたい
- ・ 歯と歯の間にしっかりと入りこんで三角形に見える
- ・ 出血しない

### 歯肉炎の歯肉



歯肉炎は、自分で治せる病気です。

- ・ 赤っぽいむらさき色
- ・ はれてブヨブヨしている
- ・ 丸く厚みを持ってふくらんでいる
- ・ 歯みがき程度の軽いしげきで出血する

あなたの歯肉は、どっち？

歯肉炎の原因は、歯垢(プラーク)です。ていねいにみがくと、健康な歯肉になります。