

# ほけんだより 11月

平成30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る時期ですが、今年は暖かい日が多く過ごしやすい季節が続いています。ミドリシアターでは、一人一人が持てる力を存分に発揮し各学年本当に素晴らしい劇をしてくださいました。保護者の皆様には、体調を見てお迎えなどの対応をしていただきありがとうございました。

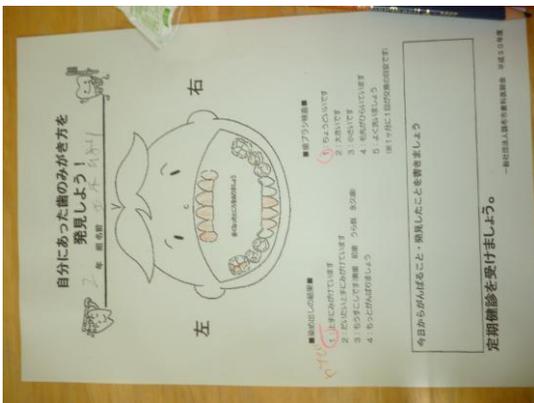
安心安全メールでお知らせしております通り、「みずぼうそう」に感染する児童が昨年より数名ずつ低中学年に出ています。今は収束していますが、みずぼうそうは感染力が強く、また、予防接種を1回していても罹ることがあります。潜伏期間が過ぎ、また流行することがありますので症状が見られた場合は、医師の診断を受けるようお願いいたします。また、これから胃腸炎が流行する時期です。市内の小学校でも先週胃腸炎での学級閉鎖がありました。

インフルエンザと診断された児童も出ています。インフルエンザの予防接種がまだすんでいない場合は、早めに接種することをおすすめします。

気温が下がり、空気が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。

## ～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、学校歯科医の稲田先生から賞状をいただきました。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、とてもきれいでした。



「よく磨けています」に〇をもらった児童の歯です。



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。



**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、3年1組 4年1組 5年1組 6年2組を表彰しました！

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、番歯みがきを頑張ったクラスは3年1組、4年1組、5年1組 6年2組でした。この取り組みを始めてから、全員が毎日歯を磨いたクラスが4クラスあったのは初めてでした。

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。
- ☆トイレの後には、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。