

# 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

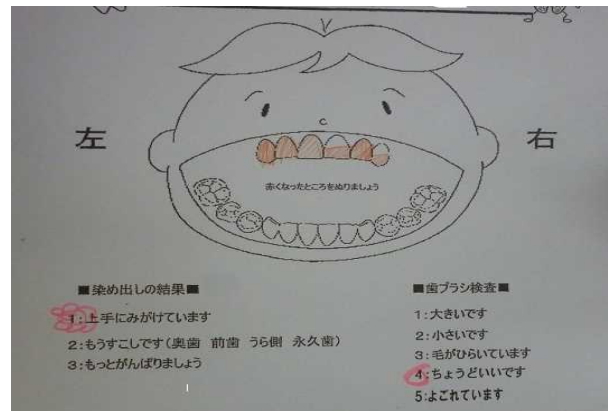
朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。木々の色もすっかり色づき、日に日に本格的な冬の訪れを感じます。昨年（きょねん）はもうインフルエンザが流行（りゅうこう）していましたが、今年（ことし）はまだ流行（りゅうこう）はしていません。市内（しやうち）では数名（すうめい）出ている学校（がっこう）があります。また、胃腸炎（いちょうえん）が流行（りゅうこう）する時期（じき）です。これから、ますます気温（きおん）が下（くだ）がり、空気（くうき）も乾燥（かんそう）し風邪（かぜ）をひきやすくなります。うがい、手洗（てあら）い、水分補給（すいぶんほきゅう）。そして、しっかり食（た）べて規則正（きそくただ）しい生活（せいかつ）を心（こころ）がけましょう。

インフルエンザ（いんふれんざ）の予防接種（よぼうせつしゅ）が不足（ふそく）しているそうです。まだ、製造（せいぞう）はしているようですので、かかりつけ（かかりつけ）の病院（びやういん）でご相談（ごさうだん）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（しかえいせいし）さんのお話（おはなし）を聞き、その後（ごのち）に染め出し（せんめだし）。みんな、口の周り（くちのまわり）を赤（あか）くしながら一生懸命（いっしょうけんめい）みがきました。染め出し（せんめだし）の結果（けいこ）で、ほとんど赤（あか）く染まらなかつた5人（ごにん）は、歯科衛生士（しかえいせいし）さん、学校歯科医（がっこうしかい）の川崎（かわさき）先生（せんせい）から賞状（しょうじょう）をもらいました。みんなの歯（は）が赤（あか）く染ま（そ）ま（ま）って（い）く中（なか）、5人（ごにん）の歯（は）はほとんど染ま（そ）ま（ま）らず、とってもきれい（きれい）でした。今回（こんかい）はめったにない、きれい（きれい）にみがけていますに“はなまる”（はなまる）をもらった児童（じどう）も1名（めい）いました。

また、歯（は）みがき指導（しどう）の際（さい）の準備（じゆんび）もばっちり！聞き姿勢（きしせい）も歯科衛生士（しかえいせいし）さんのおしどおりに磨（みが）ぐ姿（すがた）も本（ほん）当（とう）にりっぱ（りっぱ）でした。3年生（さんねんせい）の皆さん（みなさん）、教（おし）えていただいた歯（は）みがき実践（じっせん）できていますか？



はなまる（はなまる）をもらった児童（じどう）の歯（は）です。衛生士（えいせいし）さんより、歯（は）だけでなく歯肉（しにく）もとても良い（よ）状態（じょうたい）ですと、ほめていただきました。



3年1組（さんねんくみひだり）と2組（くみみぎようす）の様子（ようす）です。赤（あか）く染（そ）ま（ま）ったところ（ところ）を一生懸命（いっしょうけんめい）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。