

# ほけんだより11月

さいたま市立宮前小学校  
令和5年11月9日

日が暮れるのが早くなりました。葉の色や空の高さに秋の深まりを感じます。

感染症の状況をお知らせします。周辺地域では、インフルエンザが流行しています。本校では、インフルエンザ、溶連菌感染症、水痘で休んでいる人が数人ずついますが、今のところ、感染症によるお休みは、少ない傾向です。

他校の様子を聞くと、インフルエンザは校内で流行が始まると、急に広がるようです。手洗い、換気、健康観察、無理に登校しない等、感染症予防をして過ごしましょう。



## 11月のほけんもくひょう 手あらいうがいをしっかりしよう

### 「せきエチケット」3つのポイント

せきやくしゃみなど、口からでるしぶき（飛沫）により、感染する感染症は数多くあります。家で休むほどではないけれど、せきやくしゃみがでたり、ちょっと調子が悪かったりする時には、おたがいにうつさないように、「せきエチケット」を心がけましょう。

#### ポイント1 マスクをつける

- ・マスクのすき間からのしぶきが近くの人にとびちらないように、顔をそむける。
- ・まわりの人とはなれる時は、1m以上はなれる。



#### ポイント2 口や鼻をおおう

- ・ハンカチやティッシュで口と鼻をおさえる。使ったティッシュはきちんと捨てましょう。



#### ポイント3 とっさのときはそででおおう



- ・急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで口と鼻をおおう。

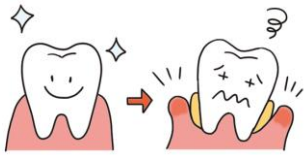
手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗い、ウイルスを手からものに広げないようにしましょう。

# 「いい歯の日」、「いい歯肉」のことも考えよう！

歯肉は、歯の土台。歯にとって大切な役割『かむこと』に  
欠かせません。歯肉が健康であることはとても大事です。

11月8日 

健康な歯肉は歯と歯肉の間にすき間がなく、キュッと引きしまっています。



歯肉が病気になる、腫れてきます。歯みがきで治すことができ  
るうちに、歯みがきをがんばらないと、痛みがでて、歯と歯肉  
の間にポケットができて歯こうがたまり、ポケットが広がって  
歯がグラグラになり、しっかりかむことができなくなります。

歯みがきをする時間がとれない時、歯がヌルヌル  
ザラザラしませんか。この正体が細菌のかたまりの  
歯こうです。これをしっかり落としましょう。明日、  
はみがきテストを配ります。6月より上手にみがけ  
るようになっているといいなと思います。歯がすみ  
ずみまでみがけているか確認してみてください。



## 寝る前には必ず歯をみがく！！



毎食後、歯みがきができるといいのですが、特に、寝る前が重要で  
す。だ液には、細菌をやっつけたり、歯を治したりする働きがあり  
ます。しかし、私たちが寝ている時は、だ液の量がへるため、細菌が  
増えやすくなります。そのため、寝る前にきちんと歯をみがいて、歯  
こうを落としておくことが大切です。

## 歯科健診があります

11月21日（火）1・3・5年生

大塚先生

歯科健診の前日の夜と、当日の朝は、忘れずに歯をみがいてきてください。

## 令和5年度学校保健委員会参加の保護者様へ



テーマ：『8020歯の健康教室「歯と口の健康」』

内容：本校歯科医師の山崎信夫先生による歯科講話等

○日時 令和5年11月30日（木）15時10分から16時10分

○会場 多目的室（3階）（第2音楽室から変更しています）

\*ご参加いただく保護者様は、当日、会場へお越しください。