

様似小学校 保健だより



もいもい

令和7年11月28日

No.15

養護教諭

気をつけよう
感染症に



今月は、校内でもインフルエンザが流行し、いくつかの学年で学年閉鎖を行いました。

保護者の皆様、早退や学年閉鎖等の際、ご対応いただきありがとうございました。

インフルエンザにかかった児童からは、「とてもつらかった」「もうかきたくない」との声も聞こえてきました。

これからの季節は感染症がまだまだ心配ですね。熱を出したり、のどが痛くなったり、ご飯が食べられなくなったり・・・元気がない身体だととてもつらいですね。

元気に過ごすためには、生活習慣を整えることが大切です。

インフルエンザなどの感染症を予防するには・・・

ていねいに
てあら
手洗い・うがい



えいよう
栄養バランスの
よい食事



たっぴいねる！
よる
夜9時にはねる



むいせずに早めの休養を！

体調が良くないのに無理していつもと同じように過ごしていると、体調がもっと悪くなったり、回復に時間がかかってしまったりすることがあります。

なんだか調子がよくないな・・・と思うときは、早めに体を休めるようにしましょう。

睡眠不足は、感染症にかかりやすくなる！？

「睡眠」には、細菌やウイルスと戦う「免疫」を強くする力があります。睡眠不足だと、「免疫」がうまく働かなくなり、感染症にかかりやすくなってしまいます。十分な睡眠時間を確保しましょう。

しかしどう 歯科指導のようす



先日、1・3・5年生を対象に歯科指導を行いました。ゲストティーチャーとして、歯科衛生士の川村さんをお招き、健康な歯を守っていくためのポイントを教えていただきました。



1年生は歯の王様（第1大臼歯）について学びました。歯の王様は歯の中で一番丈夫で一生使う大事な歯です。しかし、むし歯になりやすい歯なので注意が必要です。大切な歯を守るために・・・朝・夜は必ず歯みがきをしましょう。自分でみがいた後に、おうちのひとから仕上げみがきをしてもらうとみがき残しが少なくなりますね。

3年生は、むし歯になりやすいおやつについて考えました。普段食べているおやつが、どのくらいむし歯になりやすいのか教えていただきました。また、ジュースにはたくさん砂糖が入っているので、飲み物の種類や量を考えて飲むようにするといいですね。授業の最後には、歯みがきの仕方を学習しました。歯みがきをするときのポイントは、「ピタッこちょこちょ」みがきでした。しっかり歯に歯ブラシをあてて、細かく動かしながらみがきましょう。



5年生では、歯肉炎について学習しました。健康な歯肉と歯肉炎の歯肉を比較し、違いを見つけました。ぜひ、おうちで自分の歯肉を観察してみてください。歯肉炎になる人は、高学年から増えてきます。歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目の歯垢（プラーク）がたまりやすいところに歯ブラシをよくあてて、ていねいに歯をみがきましょう。

歯ブラシの先が開いていませんか？開いている人は力をいれすぎて磨いているかも？歯ブラシを歯にしっかりあてて小刻みに少しの力（ピタッこちょこちょみがき）でみがくことが大切です。

