



2023年11月号
富士小学校 保健室

いよいよ音楽会ですね！！
子どもたちの練習にも熱が入っています。体育館が換気のためにフルオープンのため、保健室にも子どもたちの歌声や合奏が聞こえてきています。本番が楽しみです♪

インフルエンザに感染する児童が増えてきています。

体調不良等で来室し、クラスや学校内の状況なども考慮し、早めにお迎えをお願いする場合があります。緊急連絡先の1番に記載いただいている連絡先には必ず連絡が取れるようお願いいたします。

つづけていますか？ 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

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鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



11月8日



10月に後期歯科健診がありました。歯科医さん6名に来ていただき、専門医での受診が必要な児童のみ「受診勧告書」を渡しています。

健診後、6名の歯科医さんより各学年の口腔内の状態についてお話を聞いています。中でも、強くおしゃっていたのは、以下の2点です。

●乳歯の虫歯の治療を受けておかないと、永久歯が不潔になります。乳歯の虫歯もぜひ治療を受けてください。

●虫歯をもっている子は少ないですが、起床後の口腔内はとても不潔で、バイキンがいっぱい。朝食前の歯みがきをおすすめします。



みがき残しはないかな？

かる ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを
使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ
きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45
度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとも先が届き
やすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを
90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとで
かき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、
歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

虫

歯は感染する？

虫歯菌がいるのは歯垢の
中なので、空気感染はしま
せん。それでも感染するこ
とがあります。

口の中の歯垢にいる虫歯
菌が、食べ物に含まれてい
る糖質をエサにして酸を作
り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯
菌になってしま
います。

そのため、虫歯のある人
とな人が回し飲みをした
り、箸やスプーンなどを共
有したりした時、唾液と一
緒に虫歯菌が移動すること



があります。このような場
合は注意が必要です。とは
いえ、虫歯菌が口の中に入
ったらすぐに虫歯になるわ
けではないので大丈夫です。
ひごろから丁寧に歯みがきを
おこなっていき、大切な歯
を守りましょう。

