

# ほけんだより 11月

5. 11. 6  
岩瀬小 保健室

朝夕はひときわ冷え込む季節となりました。空気も乾燥しはじめると、感染症に気を付けなければいけません。しかし今年インフルエンザの流行が例年より早く、市内では学級閉鎖もあったようです。

今月は、持久走大会があります。今月も健康な体、丈夫な体づくりをがんばりましょう。

**保健目標** **食生活を考えよう**  
～好き嫌いせず、なんでも食べよう～

## 11月8日 いい歯の日

「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！

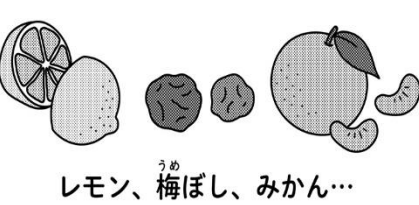
唾液の役割：

- 食べがすを落とします
- 歯を溶かす酸を中和します
- 粘膜を保護します
- 口臭を予防します

よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



こまめな水分補給

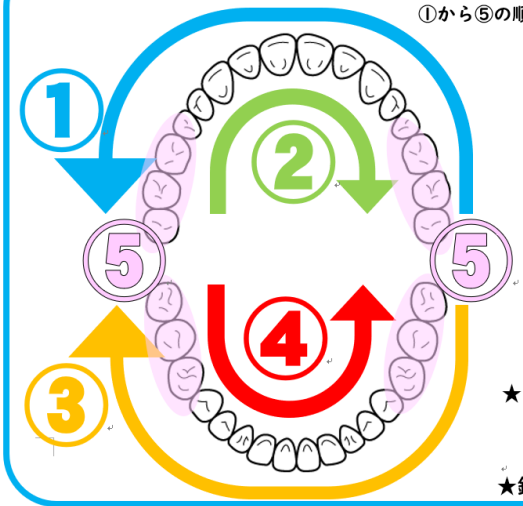


唾液腺のマッサージ



唾液をたくさん出すには？

## 岩瀬小の5分間 歯みがきタイム



- ①上の歯の外側
- ②上の歯の内側
- ③下の歯の外側
- ④下の歯の内側
- ⑤奥歯のかみ合わせ

★歯みがき粉はつけすぎると泡立ってしまいます。少しにしましょう。  
★鏡を見ながらみがきましょう。



日本学校歯科医会によると、コロナ禍の約3年間、歯みがきが新型コロナウイルス感染症の原因となったクラスターは一例も報告されなかったそうです。コロナ禍では、口を結んで、エチケット歯みがきをしていましたが、少しずつ鏡も見てみがいこうと考えています。

鏡がない御家庭は、小さい鏡の準備をお願いします。鏡は、歯ブラシが歯にきちんと当たっているか、歯みがきが終わった後、歯垢が残っていないか確認するために使用します。

新一年生にプレゼントされたワンタフトブラシや、小学生歯みがき大会（5年生が参加）でもらったデンタルフロスは、歯みがきタイムに使用可能です。歯みがき粉はフッ素入りなのでむし歯予防に効果的です。中でもジェルタイプは泡立ちが少ないのでおすすめです。

## 感染症の「出席停止期間」について

新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
発症した後5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

(例) インフルエンザと診断された場合

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症した日								
例	(*_*)	(*_*)	(*_*)	(*_*)	(*_*)	☺	☺	OK

(\*\_\*) 発熱 ☺ 解熱 OK 登校可  
※発症した日は発熱した日をさします。

発症した日を0日とし、翌日を1日目とカウントします。発症後5日以上経ちますが、インフルエンザは解熱後2日空けなければいけないため、7日目から登校可能となります。