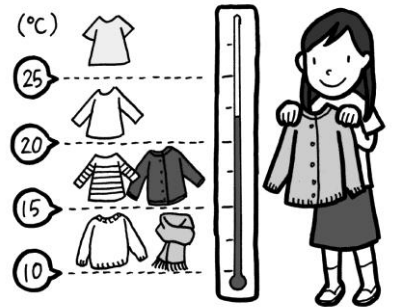


ほけんだより

令和7年11月4日
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
養護教諭 宮森 広恵

11月に入り、朝夕肌寒くなってきました。10月半ばから、喉の痛みやだるいなどで保健室に来る人数も増えています。インフルエンザの流行も始まっています。手洗いや換気も心がけて、かからないようにしましょう。

これから、朝はカーディガンや上着が必要な肌寒さ。昼間は体を動かすと上着を脱がないと暑くなり、衣服の調節が必要になります。衣服の調節を上手にできるといいですね。



※元気な時に外で遊ぶなど、体を動かすこともかぜの予防につながります。

11月8日はいい歯の日

自分の歯ですっとおいしく食べることは、元気で長生きすることにつながります。そのためには歯だけでなく、その歯を支えている歯肉も健康であることが大切です。

毎日歯みがきをして、その後おうちの人に仕上げみがきをしてもらうようにしましょう。自分でも鏡を見てきれいにみがけているか、歯ぐきから血がでたりしていないか、きれいなピンク色をしているかをチェックできるといいですね!



予防しよう!

歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける



保健目標 姿勢（しせい）を正しくしよう！

こんなしせいで すあっていませんか・・・？

ねこせ



ほおづえ



あし く
足を組む



あさくする



わる しせい むす
悪い姿勢は、けがに結
びつきます。また背骨の
ただ せいちょう しんちょう の
正しい成長や身長の伸
び、内臓の働きや歯並び
えいきょう
にも影響します。
ただ しせい いしき
正しい姿勢を意識して
せいかつ
生活しましょう！

保護者の皆様へ～インフルエンザに御注意ください！～

感染症流行の季節になりました。10月半ばから気温が下がり、咳やのどの痛み、発熱での欠席や来室が増え、おや小では9月の終わりに 1年生1クラス・10月21日から2年生1クラス・10月27日から5年生で1クラスインフルエンザA型による学級閉鎖の措置を取りました。

(いい) (くろき)
11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

引き続き御家庭でも、十分な休養と手洗い換気等感染症予防の取り組みをお願いいたします。また、急な発熱・心配な嘔吐・下痢等の場合、お子さんの回復と校内での感染予防のため、早めのお迎えをお願いしています。お忙しいと存じますが、御協力をお願いいたします。連絡先に変更があった場合は、担任までお知らせください。

●衣服の調節を学ぶ機会に●

子ども達には、「暑ければ脱ぎ、寒く感じたら着る」衣服の調節を自分でできるようになってほしいと思って声をかけています。御家庭でもぜひ声をかけてください。

10月に報告のあった感染症

◎インフルエンザA型

- ・新型コロナウイルス感染症
- ・マイコプラズマ肺炎
- ・溶連菌感染症

感染症の報告入力お願い⇒2回の入力が必要です！

お子さんが感染症にかかったら、ホームページのトップページから①「感染症報告」を、その後医師から登校の許可がでましたら、登校する前に②「登校解除願」を入力してください。

●秋の歯科健診予定●

11月26日（水）1年・2年・3年・けやき学級

12月3日（水）4年・5年・6年

健診終了後に「結果のお知らせ」を配布いたします。

- ① 要治療の場合は早めの受診をお願いします。
- ② 要観察の場合は、間食のとり方やみがきについて気をつけることなどないか、御家庭でお子さんと話す機会にしてください。



～脱灰と再石灰化について～

むし歯や歯周病の予防のひとつに「ダラダラ食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、むし歯の原因菌が出す酸によって、歯の表面から歯の成分であるカルシウムやリンを溶かし始めます（脱灰）が、だ液が酸を中和し、歯の表面を洗い流すことにより溶け出したカルシウムやリンを歯の表面に戻す働き（再石灰化）をしてくれます。

このような理由から、ダラダラ食べは再石灰化が間に合わなくなり、むし歯なりやすくなります。御家庭でも、口腔の衛生環境のために、食事や間食は時間を決めて、お子さんが「ながら食べ」や「だらだら食べ」にならないよう御配慮ください。