ほけんだより 11月

令和８年１１月２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

10月末から、朝夕肌寒くなってきました。

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。



手洗いや換気も心がけて、インフルエンザなど感染症にかからないようにしましょう。

※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。

「みがいた→みがけた」にレベルアップを

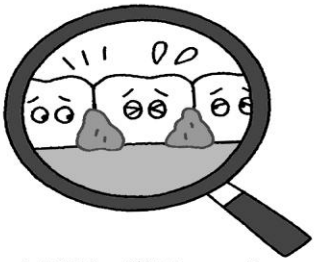


11月8日はいい歯の日

自分の歯でず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、歯ぐきから血が出ていないか、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！

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



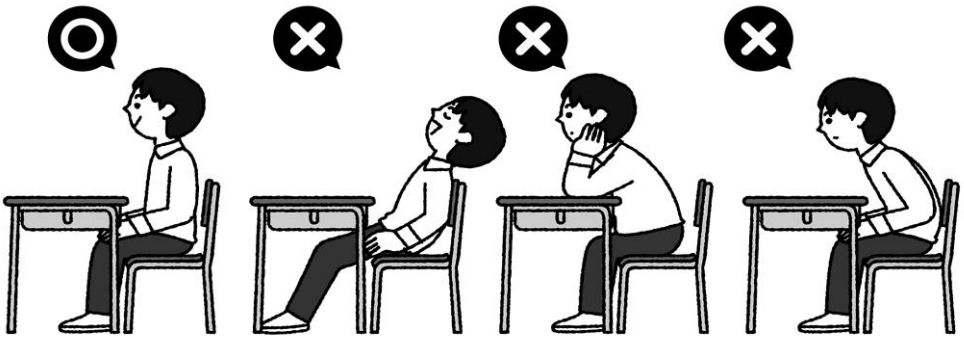
丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

保健目標　姿勢（しせい）を正しくしよう！

悪い姿勢は、けがに結びつきます。また背骨の正しい成長や身長の伸び、内臓の働きや歯並びにも影響します。正しい姿勢を意識して生活しましょう！



からだの中は大丈夫？



保護者の皆様へ～インフルエンザ・感染症に御注意ください！～

10月に報告のあった感染症
◎インフルエンザA型

感染症流行の季節になりました。全国的にインフルエンザが流行する中、尾山台小でも**10月始めから感染の報告が増え、４年生３クラス、けやき学級３・４年生、１年３組と学級閉鎖**が続きました。幸い１０月３週目で落ち着き、現在は感染症の報告はありません。今回インフルエンザに罹ったお子さんに、発熱以外に気分不良や嘔吐の症状もあったと複数報告がありました。気分不良や嘔吐症状にも御注意ください。

10月は夏のような気温の日もありましたが、月末に近づいてから気温も低下しています。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。



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。

●衣服の調節を学ぶ機会に●

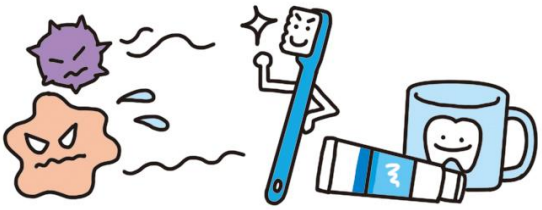
子ども達には、「暑ければ脱ぎ、寒く感じたら着る」衣服の調節を自分でできるようになってほしいと思って声をかけています。御家庭でも声をかけてください、よろしくお願いいたします。

●秋の歯科健診予定●

11月25日（水）１年・２年・３年・けやき学級
12月２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、間食のとり方やは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。



むし歯ができるメカニズム　～歯の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、歯垢（プラーク）が出す酸によって、口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面から歯の成分であるカルシウムなどのミネラルが溶け出します。（脱灰）

しかし、しばらくするとだ液による中和作用や、歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます。（再石灰化）



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「ながら食べ」や「だらだら食べ」にならないようにする、また食後の歯磨きで歯垢を落とすことを念頭に、毎日の歯と口のケアを意識してください。