



ほけんだより

す ま い る

smile

すやすや もぐもぐ いいあせ りらっくす えがお

松代小学校
ほけんだより
R7.11.4

自分の「歯」は自分で守ろう！

11月は「にいがた健口文化推進月間」です。当たり前のように毎日見たり、さわったりすることができる「歯」ですが、一度失ったらもとには戻らない体の大事な一部です。

自分の「歯」を守るために、音楽に合わせていい姿勢で、歯をみがいている姿はとても格好いいです。みなさんが一生使う大切な歯を、これからも自分の手で守りましょう！

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っ
ている人も
いるかもしれ
ません
が、そんな
ことはあり
ません。む
し歯にな
りやすい
習慣があ
ります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯
菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口
に入れておくの
は避けましょ
う。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれ
いに保つ役割があ
ります。よくかま
ないとだ液があ
まり出ないの
で、むし歯にな
りやすくな
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見
ながらだらだら
食べると、口
の中が長い
時間むし歯菌
に弱い状態
になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

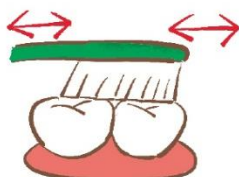
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができないと、みがき残しが多
くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

日にち	行事	その他
5日（水）	すこやかチェック	今月の取り組みもよろしくお願いします。

感染症にご注意を！

コロナ・インフルエンザを中心に、感染症が流行する季節に入ります。児童数が少ない学校は、全校での交流が多い分、**感染症が学校全体に一気に広がりやすい傾向があります。**引き続きご家庭での感染症対策をお願いします。

- 😊 **食事前、帰宅後、トイレの後の手洗い・うがい**
- 😊 **登校前の健康観察（発熱はないか、活気はあるか、顔色など…）**
- 😊 **かぜ症状がある時には、マスクを着用する**



～出席停止について～

り患した感染症が、学校指定感染症にあたる場合は「**登校許可証明書（医療機関による記入）**」または「**療養解除届（家庭で記入）**」を提出してください。出席停止期間は、感染症によって異なります。医師の指示に従い、登校を再開してください。また、医師の判断によっては不要な場合もあるためご相談ください。主な感染症は以下の通りです。

感染症名	出席停止の基準（目安）	提出書類
インフルエンザ	発症後 5 日かつ解熱後 2 日経過するまで	療養解除届
新型コロナウイルス感染症	発症した後 5 日を経過し、かつ軽快後 1 日を経過するまで	
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	腺の腫れが発現して 5 日間を経過し、かつ全身状態が良好になるまで	出席停止解除届
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで	
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状がなくなった後、2 日間を経過するまで	
感染性胃腸炎	症状のある間	
サルモネラ感染症	下痢の軽快	
カンピロバクター感染症		
マイコプラズマ感染症	症状の改善	
溶連菌感染症	感染後 24 時間以降	
伝染性紅斑（りんご熱）	全身状態が良好であれば、発疹があっても出席可	
RS ウイルス	全身状態が良好になるまで	
単純ヘルペスウイルス	口唇ヘルペスのみであれば出席可能	
手足口病	全身状態が良好になるまで	
ヘルパンギーナ	全身状態が良好になるまで	