ほけんだより 11月

R８ 大里南小保健室
11月のテーマ
歯を大切にしよう

感染症がはやっています

沖縄県でインフルエンザ警報が発令されています。本校でも、先月はインフルエンザによる学級閉鎖が１クラスありました。これからの季節は感染症が流行しやすくなります。大切なのは、毎日の予防習慣です。手洗い、換気、せきエチケット、十分な休養を心がけましょう！

４つの習慣で感染症を防ごう！



1 石けん手洗い



2 部屋の換気



3 せきエチケット



4 十分な休息

保護者の方へ

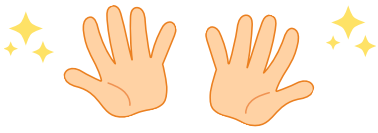
医療機関で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）と診断された場合は、出席停止になります。出席停止期間は以下の通りです。

●インフルエンザ
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

●新型コロナウイルス
発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

※発症日翌日を1日目と数えます。
※出席停止期間後に登校する際は、登校許可書等を提出する必要はありません。

☑ 予防のキホン！手の洗い方



1 石けんをつけ手のひらをこする



2 手の甲を反対の手でこする



3 両手を組んで指の間を洗う



4 指先と爪の間をこする



5 親指をねじるように洗う



6 手首をねじるように洗う



洗った後は、水で流し清潔なハンカチなどで、しっかり乾かしましょう





11月8日は「いい歯の日」



11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯みがきを見直し、歯科健診で受診をすすめられた人は早めに治療を受けましょう。口の中を清潔に保つことは、のどの健康にもつながります。歯みがきとうがいを習慣にしましょう。

歯周病ってなんだろう？

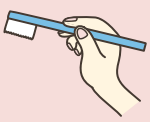
歯周病とは、「歯ぐき」や歯を支えている「骨」におこる病気です。歯ぐきが赤く腫れて出血しやすい状態になる「歯肉炎」と歯肉炎からさらに進み、歯を支える骨がこわされた状態の「歯周炎」に分けられます。歯周病は、日本人が歯を失ってしまう原因の第１位で、放っておくと、最終的には骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまうとても怖い病気です。今年度の歯科検診で、軽度の歯肉炎や歯肉炎と診断された児童が２２７名いました。歯肉炎を予防するには、毎日の丁寧な歯みがきが大切です。自分の歯を一生守るために、毎日の丁寧な歯みがきを頑張りましょう！



正しい歯みがきのポイント



1 歯ブラシはえんぴつ持ち



2 歯の1本1本を小刻みにみがく



3 奥歯・うら側も忘れずに



4 かがみを見て確認する



毎日のピカピカ歯みがきで、むし歯ゼロの輝く歯をキープしよう！