

すくすくだより 11月

令和6年11月1日（金） 川口市立芝富士小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

そと げんき 外で元気にあそぼう



今年の運動会は、当日の朝まで天気にはラハラしましたが、無事に開催することが出来ました。前日までのお子さんの体調管理など、ご協力いただきありがとうございました。

芝富士小では10月から「手足口病」などの感染症報告が途切れなく続いている状態です。また、咳や鼻水や発熱等の風邪症状で欠席する人も増えています。これから冬に向かってインフルエンザも流行してくる時季となります。手洗いや咳エチケット、換気、規則正しい生活などに気を付けて感染症を予防しましょう。また、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝 毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編

歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

秋の歯科健診があります！！

今年度も2回目の歯科健診を実施します。しっかり歯をみがいてきましょう。

日時：11月28日(木)

8:50～

対象：全学年

とくに就寝前の使用がおすすめ！



11月10日は、「いいトイレの日」となっています。自分の便の状態を知ることで、健康について考えるきっかけにしましょう。

具合が悪くなって、保健室に来室した児童には、必ず「うんちの様子」を聞いています。最近は朝に排便をしてくる児童が減ったように感じます。（放課後や夜派が多い?!）そして、なかには自分のしたうんちの様子がわからない子もいるので、そのたびに「水で流す前に、自分のうんちをしっかりと観察しようね」と話をしています。

「うんち」というと、「くさい」「きたない」などのイメージがありますが、実はうんちの形や色は、体が健康かどうかを知らせる大切なメッセージなのです。うんちをしたら、体からのメッセージを確認する習慣をつけましょう。



- 良いうんちの条件
- ✓ バナナみたいな形 かたち
 - ✓ きれいな茶色 ちやいろ
 - ✓ においはあまりしない
 - ✓ ストーンと気持ちよく落ちる お

ランランタイムがはじまります！



11月18日から20分休みにランランタイムが始まります！
保護者の皆様には、毎朝の健康観察をお願いします。

走る前にチェックしよう！

- 朝ごはんは食べましたか？
- ぐっすりねむれましたか？
- 体の調子はいかがですか？
- 手足の爪はきってありますか？
- 走りやすい靴をはいていますか？
- 準備運動はしっかりしましたか？
- 汗をふくタオルや水とうを持ってきましたか？



インフルエンザは出席停止の病気です！

インフルエンザと診断された場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|----------|-----|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| ☹️ 発症 | ☹️ | 😊 解熱 | 😊 ⁺ 1日目 | 😊 ⁺ 2日目 | 😊 ⁺ | 🏫 登校OK | |
| ☹️ 発症 | ☹️ | ☹️ | 😊 | 😊 ⁺ 1日目 | 😊 ⁺ 2日目 | 🏫 登校OK | |
| ☹️ 発症 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | 😊 解熱 | 😊 ⁺ 1日目 | 😊 ⁺ 2日目 | 🏫 登校OK |

※ 出席停止の病気を診断された場合は、医師の指示に従ってください。不明な点は保健室までご連絡ください。