

# けんこうわんだふる

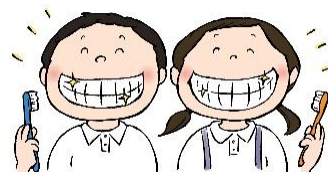
2019年11月1日  
松戸市立梨香台小学校  
保健室

## 11月の保健目標

- ・ 寒さに負けない  
丈夫なからだをつくろう

## 11月8日は、いい歯の日

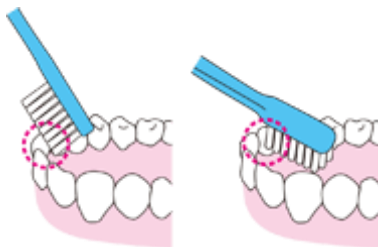
### ～歯ブラシの当て方～



#### ・ 前歯の裏は？



歯は丸くカーブしているので歯ブラシを横から当てるだけでは当たらない部分があります。

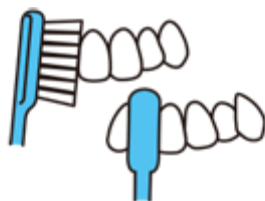


歯ブラシを縦に当ててみがきます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

#### ・ 凸凹の歯並びは？



歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる部分に毛先が当たりにくいです。

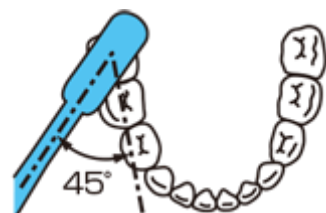


歯ブラシを縦に当ててみがきます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

#### ・ 背の低い歯は？

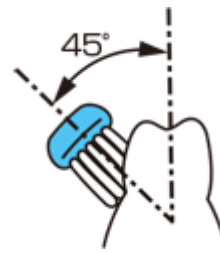


背の低い歯には歯ブラシの毛先が当たらない。



歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

#### ・ 歯と歯肉の境目（歯周病予防・改善に効果的なみがき方は）



歯と歯肉の境目に45度の角度に当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。

（公益財団法人 ライオン歯科研究所 HP 参照）

## 仕上げみがきについて

2学期から全校での給食後の歯みがきに取り組んでいます。自主的に行っている子も多くいます。ご家庭での歯みがきの様子はいかがでしょうか？仕上げみがきは、されていますか？

仕上げみがきは、様々な見解がありますが、小学校3年生までは、ぜひとも続けてほしいと思います。なぜなら、まだ歯が生えかわっている最中で歯並びが複雑なため、子ども一人では、歯垢を十分に落とせないからです。ご家庭での協力が必要となります。

また、高学年になっても必要があれば、仕上げみがきを続けてみてください。お忙しい中ですが、夜の歯みがきだけでも仕上げみがきを行い、子どもとのスキンシップを図るのも良いと思います。よろしくお願い致します。

## インフルエンザの出席停止期間について確認です

### インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発熱中 ※2 解熱 ※3 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

気をつけていただきたいことは、発症日は0日目ととらえてください。その翌日から5日間は最低でも休むようになります。感染拡大を防ぐためにも出席停止の期間は守っていただきますようお願い致します。