

ほげんだまつり 11月

さいたま市立海老沼小学校保健室 令和6年11月1日 発行

11月8日は、「いい歯の日」です。みなさんが考える「いい歯」とは、どんな歯ですか？歯並びがきれいというのが、いい歯なのでしょうか？それもいい歯ですが、むし歯がなくて、かたい食べ物でもしっかりかむことができる歯が、いい歯です。みなさんの歯が、いい歯であるためには、毎日の歯みがきやよくかんで食べることが大切です。自分の歯を守るができるのは、自分自身ですよ。

こんげつ ほげんもくひょう 今月の保健目標

さむ ま
寒さに負けない

からだをつくろう

えびぬましょうがっこう 海老沼小学校 「いい歯」の取り組みについて

えびっ子みんなが、自分の歯を大切にできるように、3つの取り組みを行います。



①親子歯みがきテスト

カラーテスターと記録用紙を配りました。カラーテスターの使い方は、記録用紙に書いてあります。おうちのひとと一緒にやってみましょう。赤くなったところをきれいにみがくまでが、歯みがきテストです。

(カラーテスターの使用に心配のあるご家庭は、日ごろの歯みがきについて確認してください。)

②むし歯の治療状況掲示

2学期の歯科健診で、「むし歯と言われたえびっ子の人数」を「かばさんのむし歯」に置きかえて、保健室前のろう下にはっています。ピンクの紙をもらった人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

③放送

11月8日の給食の時間に保健委員会が放送をします。よく聞いてくださいね。



さむ 寒さに負けない からだ をつくりよう!

ふゆ 冬になると、からだがかんそうしてウイルスがげんきになつたりするので、かぜをひきやすくなります。かぜをひかない強いからだをつくるために、みんなができることって何でしょう。

かぜをひきやすい人って、こんな人



つかれている人



運動不足の人



寝不足の人



不安や心配事がある人

さむ 寒さに負けないからだをつくるために



外で元気に遊ぶ



バランスよく食べる



よく寝る

保護者の方へ

冬に流行しやすい感染症の出席停止期間について

出席停止期間は下記のとおりですが、主治医の指導がある場合は、その指示に従ってお休みください。

●インフルエンザ

発症した翌日から、5日を経過し、かつ解熱してから2日を経過するまでは、出席停止となります。

●新型コロナウイルス感染症

発症した翌日から、5日を経過し、かつ症状が軽快（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある）してから、1日を経過するまでは、出席停止となります。