

3月 ほけんだより

美しが丘西小学校

保健室発行

平成27年3月9日



3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。

この時期は、三寒四温といって、寒い日と暖かい日が3~4日ごとにあります。体調を崩さないように気を付けて、1年のしめくくりの月を元気に過ごしましょう。



感染性胃腸炎・ウイルス性胃腸炎に注意！！

感染性胃腸炎・ウイルス性胃腸炎は、年間を通して発生しますが、特に寒い時期は流行が起こりやすく注意が必要です。

区内では、嘔吐・下痢症状で欠席している児童が急激に増えている学校もあるようです。

これらは感染力が強く、十分に療養しないまま登校すると、学級内で感染が広がることが多々あります。

下痢や腹痛が治るまでしっかりと休養してください。また、感染した人の嘔吐物や便を触った手などを通じてほかの人に感染するので、感染の拡大を防ぐためには、嘔吐物を適切に処理し、手洗いをしっかりと行うことが必要です。裏面に嘔吐処理方法等も記載しておりますので、参考にさせていただければと思います。



保健関係書類について

1~5年生には、3月25日(水)に健康手帳、保健調査票、結核検診問診票査票(1・2年生は結核検診問診調査票はありません。)を返却いたします。春休みの間に必要事項を記入して、ご家庭で保管していただきますよう、よろしくお願いいたします。提出日は、4月9日(木)です。新しいクラスの担任にご提出ください。詳しくは、返却時に配布する「保健関係書類について」のプリントをご参照ください。

だいにかい がっこうほけんいいんかい 第二回学校保健委員会 歯っぴー★西小 大作戦

～自分の歯に合ったみがき方をみつけ、みがき残しのないツルツルな歯を目指そう！～

2月4日（水）に第二回学校保健委員会を開催しました。今回は、青葉区福祉保健センターの
歯科衛生士 重野さんにお越しいただき、お口の健康についてお話していただきました。
保護者の方にもご参加いただき、ご協力ありがとうございました。講話の内容をお知らせ
します。ご家庭でもぜひ参考にさせていただければと思います。

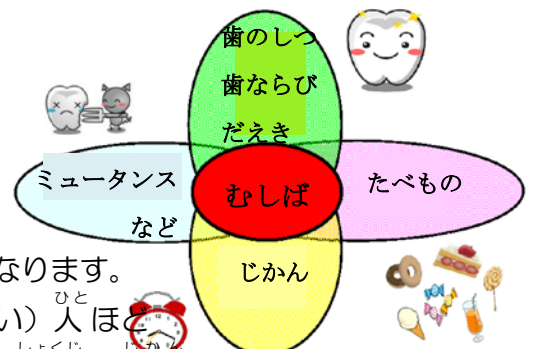
むし歯はどうやってなるの？

口の中のミュータンス菌（むし歯菌）や、もともとの自分の歯並び、唾液、歯の質、
食べるもの、食べる時間の4つの要素がそろうことでむし歯になってしまいます。

むし歯にならないために

1. 食事の時間を決め、早寝早起きをしましょう。
2. 甘いおやつや飲み物、だらだら食べ、だらだら飲みに
気をつけましょう。

食べ物を食べると、口の中がむし歯になりやすい状態になります。
食べている時間が長い人、食べる回数が多い（間食が多い）人ほど
むし歯になりやすくなります。また、生活のリズムが乱れると、食事の時間もずれてしまい、
だらだら食べる原因になるため、早寝早起きをして、規則正しい生活を心がけましょう。



はみがきのポイント

むし歯になりやすいところをみがく。

- ・上の前歯の歯と歯肉の境目
- ・奥歯のかむところ
- ・歯と歯の間

歯周病（歯肉炎）になりやすいところをみがく。

- ・歯と歯肉の境目



歯周病は「歯」だけの問題ではありません

むし歯菌や歯周病菌は、血管を通して全身をめぐる、色々な場所で悪さをします。そのため、全身の健康を守るには毎日の歯みがきが大切です。

<歯周病チェックリスト>

- 歯ぐきがむずむずする
- 歯が浮いた感じがする

2つ以上は要注意！！
歯医者さんに相談しましょう。



冷^{つめ}たいものがしみる

朝^{あさ}起^{おき}きたら の ^{くち}中^{なか}がネバネバする

臭^{こう}がする

歯^はと歯^はの間^{あいだ}にものがはさまりやすい