

保健だより10月

令和 8 年 1 0 月 1 日

横浜市立美しが丘西小学校

校 長 岸田 理恵子

養護教諭 西野 由希子



今年は涼しい日が多く、9月中旬から金木犀の香りがしてきて秋の訪れを早く感じています。10月は運動会などの行事もあり、元気に過ごすための体調管理がとても大切です。今年は例年よりもインフルエンザの流行が早く、9月から欠席者も出ています。元気に運動会を迎えられるように、ご家庭でも丁寧な健康観察をよろしくお願いします。



こころのビタミン～「感染症を予防しよう!」～



夏休み明けから、6年生の保健「病気の予防」の授業で、養護教諭と一緒に授業を行いました。今回の授業では病原体がもともになる病気の中でも「インフルエンザの予防」を取り上げて、一緒に学んでいきました。養護教諭からは、昨年の学校内でのインフルエンザの流行状況や、インフルエンザについてのクイズを行いました。

以下に授業を受けた子どもの感想をのせます。保健の授業をきっかけに、自分の健康に興味関心を持ち、自ら病気の予防行動をとれる人は増えればいいと思います。

～子どもたちの感想～

- これまでは、換気をしてはいたけれど、通り道がなかったので、これからは通り道を作ることをこころがける。
- これからは、流行っている時には、マスクを意識しながら鼻までつけてしっかり毎日清潔なタオルを持ってきてふこうと思った。そして手洗いもしっかり爪の間まで丁寧に洗う。
- 今までは、多分病原体は体の中に入っていたけど、ちゃんと3食食べたり、しっかり寝ていたから病気になることがなかった。これからもしっかり運動したり寝て体の抵抗力を上げて、インフルエンザなどの病気にかからないようにする。



かぜやインフルエンザを予防するには？



うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



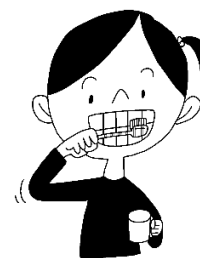
しっかりすいみんをとる



加しつをする

は 歯みがき検査をきっかけに、

ていねいな歯みがきを習慣づけよう！



9月24日(木)に2・4・6年生を対象に、歯科巡回指導がありました。検査の結果、「A:よくみがけています」の人が平均58%と、市の平均のA 69%と比較してAの人が少ない結果でした。

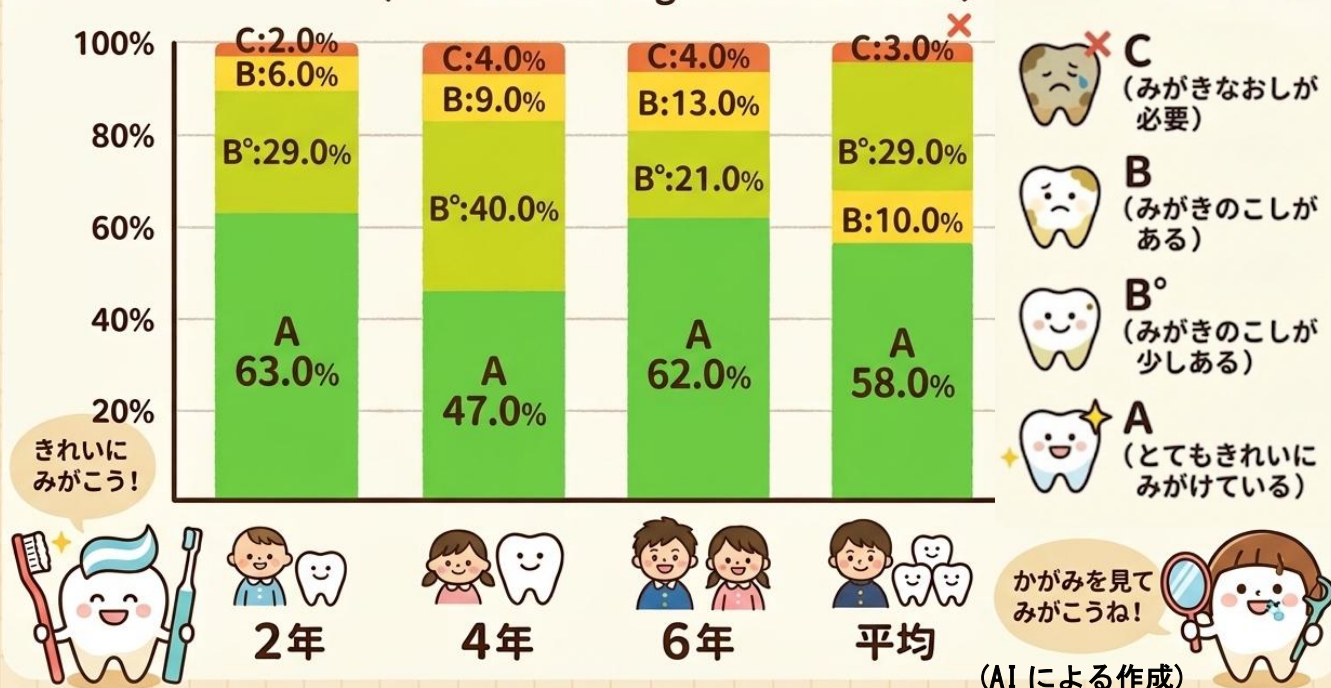
歯科衛生士の穂積先生からは「歯ぐきの近くや歯の裏側にみがき残しがある人が多かった」ので、特に丁寧にみがきましょう。歯ぐきが腫れている(G)人は、睡眠不足や食事の内容に気をつけましょう。歯みがきが強すぎると言われた人は、鉛筆持ちで、ちょちょみがきで、みがきましょう」とのアドバイスをいただいています。

歯科巡回指導でアドバイスされたことを意識して、食後の歯みがきをしてみてください。

また歯肉がはれています(G)と言われた人は、特に自分の食生活や睡眠時間を見直して、規則正しい生活を意識して過ごすことをおすすめします。歯石がついています(T)と言われた人は、歯医者さんに相談してみてください。

★ 歯みがき検査のけっか ★

(Toothbrushing Check Results)



こちらが学年別の歯石(T)と、歯肉炎(G)の人の割合です。黄色の学年が多かった所なので、特に気をつけてみてください。

「歯石(T)」がありますと言われた人は、歯医者さんに相談しましょう。



	歯石(T) (%)	歯肉炎(G) (%)
2年生	27.5	13.7
4年生	18.2	23.6
6年生	14.5	30.3
個別	20.0	0