



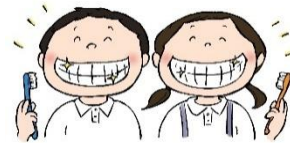
令和8年10月号
善部小学校 保健室

朝夕はすっかり涼しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。いよいよ ZSF が近づいてきましたね。校庭や体育館からは、毎日のように元気に練習している声が聞こえています。

毎日練習を頑張っていると、自分が思っている以上に体はつかれています。「早ね・早起き・朝ご飯」を心がけて、本番で最高のパワーが出せるように体調を整えましょう。応援しています！



歯科巡回指導の結果をお知らせします



9月8日(火)、29日(火)に歯科巡回指導がありました。みなさんの結果はどうでしたか？今回「A」ではなかった人も、朝晩しっかりとみがけば「A」になることができます。ぴかぴかの歯を自指して、毎日ていねいな歯みがきを続けましょう！

	A	B°	B	C	T	G
1年生						
2年生						
3年生						
4年生						
5年生						
6年生						



A



B°



B



C



T(歯石がついています)



G(歯肉がはれています)

<保護者の方へ>

日頃より、本校の学校保健活動にご理解、ご協力賜りまして誠にありがとうございます。また、歯科巡回指導のご準備や、歯みがきカレンダーへのご協力にも重ねて感謝申し上げます。

今回の歯科巡回指導を担当した、横浜市学校保健会 鈴木美代子歯科衛生士からは、10歳ごろまでは仕上げ磨きや口腔内の観察をしていただいた方が、より口腔環境が良好になるとお話がありました。ぜひご家庭でも歯磨きについてお話しただけたらと思います。

今後も学校全体で健康の保持増進に努めて参りますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

1・2年生 正しい手の洗い方について学習しました



9月15・17日に、1・2年生は正しい手の洗い方について学習しました。手洗いチェッカーという道具を使って、いつもの通りの手洗いをした後に、洗い残しがないかを調べます。

洗い残しがないと何も変化がありませんが・・・



洗い残しがあると青白く光ります！！

洗えていない場所が分かったあとは、きらきら星の替え歌の手洗い歌でいねいに手を洗いました。
正しい手洗いの手順は各流し場に貼ってあるので、みなさんも楽しくていねいに手を洗っててくださいね。

<保護者の方へ>

感染症が流行するシーズンとなりました。今年は例年より早くインフルエンザの流行が見られています。感染症の予防には、正しい生活習慣をはじめ、手洗いなどの身の回りの清潔もとても大切です。正しい生活習慣、手洗いに加えて、毎日清潔なハンカチを持ってくる、爪を短く切っておくことなど、ご家庭でもお話いただけたらと思います。

10月
15日は

世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- ・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。



のどの乾燥に 注意！

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。ふだんから、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。

