おうちの方と一緒に読みましょう

ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
見沼小学校保健室

日が落ちるのが早くなり、すっかり寒くなりました。急に寒くなったので、上着や手袋などで寒さ対策をしましょう。

見沼小では、インフルエンザの流行は落ち着いていますが、さいたま市内では学級閉鎖をしている学校もあります。手洗い・うがいをしっかりし、早寝・早起き・朝ごはんで、ウイルスに負けない生活をしましょう。



◆秋の歯科健診の日程◆

対象学年・内容	実施日時	その他
1・3・5年（金Ｄｒ.）	１１月１８日（水）８：４５～	食事の後の歯みがきを丁寧に行いましょう。
5組・2・4・6年（吉田Ｄｒ.）	１１月２６日（木）８：４５～	

アタマジラミに注意！

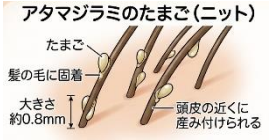
【アタマジラミとは？】
- 人の頭髪に寄生して血を吸う小さな虫
- 清潔にしていても誰でもうつる

【どうやってうつる？】
- 頭と頭が接触する
- 帽子やヘルメットの共用
- タオルやくしの共用

＊羽はないため、飛んだり跳ねたりはしない



【症状】
- 頭皮のかゆみ
- 髪の中で何かが動く感覚



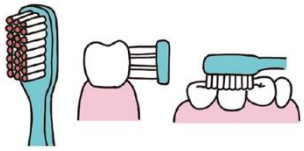
★アタマジラミチェック★
- 頭をよくかいている
- 耳の後ろやうなじをかゆがる
- 髪の毛に白い粒のようなものが付いている
- フケとは違い、簡単には取れない

◎宿泊学習の前後や水泳学習の時期は、特にご家庭でチェックしてください。

☆対応方法☆
- 専用の駆除剤や細かいくしで取り除く
- 枕カバーやタオルを洗濯する
- 家族にも広がっていないか確認する

歯ブラシを上手に使おう

歯をきれいにみがくには、歯の形や歯並びに合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けることが大切です。歯ブラシを上手に使って歯をみがきましょう。



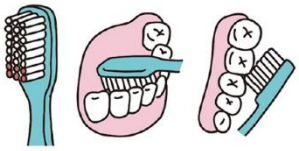
全面
歯の表面、かみ合わせ



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき
歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



かかと
前歯の裏側、奥歯の手前側など

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる

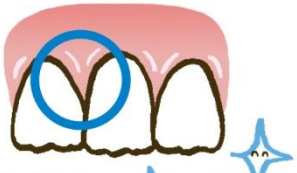


噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

あなたの歯肉は健康ですか？

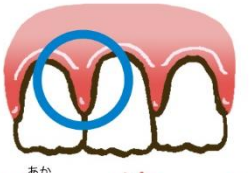
①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



①ピンク
②三角形
③きゅっと引き締まっていて硬い
④出血なし

歯肉炎



①赤い
②丸い
③腫れてブヨブヨしている
④刺激により出血する

①～④の１つでも当てはまったときは「歯肉炎」のサインです。歯肉まで軽い力でこまかくみがきましょう。

