

# 『ほけんだより』11月

令和4年 11月21日  
仙台市立遠見塚小学校

## 11月の保健目標

てあら 手洗いうがい けんこう からだ  
健康な体をつくろう

【児童の皆さんへ】

保健室の前の掲示物見てくれましたか？今月のテーマは「健康な歯」です。  
よくかむことの大切さや、歯みがきについての掲示があります。まだ見ていない人は、ぜひ見に来てくださいね。

### 予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



### 古い歯ブラシを使い続けると...



### いい歯にしよう！ 歯みがきミニ

## Q&A

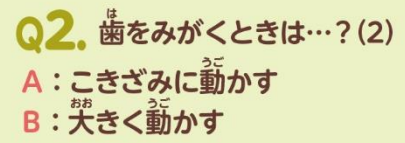
Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく



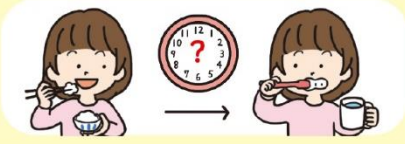
Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす



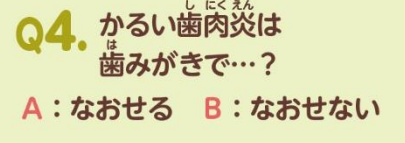
Q3. みかくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かい歯肉炎は  
歯みがきで…？

- A: なおせる
- B: なおせない



Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



(こたえ：Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

【保護者の皆様へ】

## 今年度の健康診断が全て終了しました
















問診票の記入や、持ち物の準備などご協力ありがとうございました。まだ受診が済んでいない場合は年内中に受診をすることをお勧めします。「受診報告書」は年度内中であればいつでも提出可能ですので、お手元にございましたら、受診後提出してください。

## インフルエンザによる出席停止について

しばらく流行のなかったインフルエンザですが、今年こそ流行すると言われています。実際に10月31日～11月6日の間に宮城県で7件のインフルエンザ発生の報告がありました。

インフルエンザに罹患した場合は、欠席ではなく出席停止になります。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」です。

下の表を参考にしてください。

発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目			登校可能 		
発熱 		解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能 		
発熱 			解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能 		
発熱 				解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能 	
発熱 					解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能 

## 4年生「思春期健康教育」がありました

11月15日、講師に助産師の武者文子先生をお招きして「思春期健康教育」を行いました。命の大切さをテーマに、これから起こる二次性徴などの体の変化について学びました。

心と体の変化に戸惑ったり、悩んだりしたときは身近な人に相談してくださいと武者先生から伝えられた子どもたちです。一番身近なご家族に相談するのは少し恥ずかしいかも知れませんが、子どもたちが勇気を出して相談したときは優しく受け止めていただけると幸いです。



↑赤ちゃんの写真を見ている様子です。この後、乳児用の洋服を実物で見せてもらい、その小ささに驚いていました。