



令和5年11月16日
呉市立昭和北小学校
保健室



木々が紅葉し、山が色づき、静かな美しい季節になりました。朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになりました。「寒いから」といって、どんどん厚着をしては、冬になった時、寒さに負けてしまいます。冬本番で寒さに勝つために、今から薄着の習慣をつけましょう。

感染症予防の基本は同じ！

これまで、コロナ感染症の感染拡大防止の取組をしてきましたが、今年はインフルエンザの流行が気になるところです。コロナ感染症の予防でしてきたことは、どの感染症予防にも大切なことです。自分の体を守るため、引き続き取り組んでいきましょう。

感染症予防のために



マスクをつける



人混みをさける



手洗いをする



3食しっかり食べる



これも大切な感染症対策！

手洗いは、感染症を防ぐために大切なことですね。でもちょっと待って！手洗いの後、ぬれた手を服でふいている人がいます。せっかくきれいに手を洗ったのだから、清潔なハンカチでふきとりましょう。必ずハンカチを持ってくるようにしましょうね。保健委員会でも「なはち調べ」をしています。名札・ハンカチ・ちり紙を忘れないようにしましょう。



4年生さんの歯科保健指導をしました。

例年、11月に歯科校医さんと歯科衛生士さんに来ていただき、4年生さんが歯みがきの仕方について学習するのですが、歯みがき指導にあたる歯科衛生士さんの調整が困難等で歯みがき指導の実施は中止になりました。しかし、歯科保健指導は実施し、歯みがきをして歯垢を取りのぞくことの大切さを指導しました。

特に小学校の時期は乳歯と永久歯が混在し、歯並びが凸凹なため、磨き残しが多くなります。高学年ではむし歯に加えて歯肉炎も増える時期でもあります。そのため、一人一人の歯にあった丁寧な歯みがきが必要となります。

むし歯と歯肉炎の原因は「歯垢」であり、歯垢を取りのぞくことで、むし歯を防ぐことができること、歯肉炎を治すことができることを学びました。

しっかりと歯みがきをして、大切な歯と歯肉を守ってほしいと思います。低学年の間は、まだ上手な歯みがきができないため、仕上げ磨きも併せてお願いします。



また、11月の発育測定時に「噛む」ことで体によいことがあるという話をしました。現在では、柔らかい食べ物が多く、食事での噛む回数も減ってきており、噛むことが上手にできない児童もいます。

噛むことのよさを学ぶことで、「噛む」ことを意識し、しっかりと噛むことの実践に繋がればよいと思います。

家庭でも「歯みがき」と同時に「噛むこと」について、声かけをお願いします。