

けんこういちばん

令和6年11月1日 NO.7

“けんこうな心とからだに”
豊見城市立ゆたか小学校保健室

もうすぐ運動会ですね。

けがを予防し、体調を整えて、元気に本番を迎えましょう。

「チームゆたかっ子」の演技を楽しみにしています!



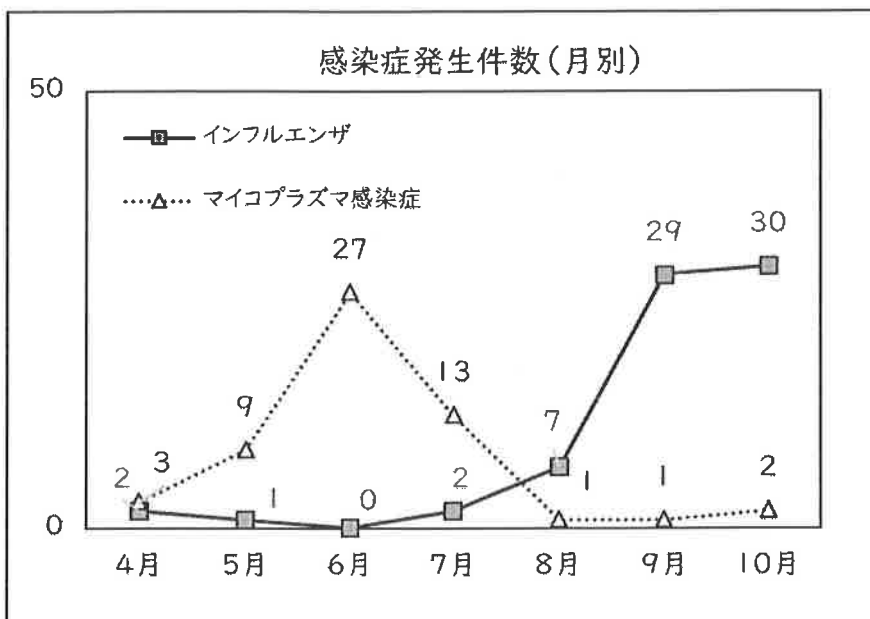
インフルエンザなどの感染症に引き続き注意しましょう!

本校では9月に続き、10月もインフルエンザによる学級閉鎖がありました。

保健室来室者も多くみられ、10月の発熱等によるお迎えは48件でした。

朝夕涼しくなってきたので「休養・栄養」をしっかり取り、体調をくずさないよう気をつけましょう。

手洗いや換気を行い、体調が悪い時は無理をしないなど、今後もみんなで感染予防に努めましょう。



本校では4~7月にマイコプラズマ感染症、8~10月はインフルエンザが多くみられました。
(沖縄県のインフルエンザ注意報は今も継続中)
10/11には本県で「手足口病」の警報も発令されています(本校でも、10月に9件発生)。

あき ふゆ かんせんしゅうりゅうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか?

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



かんせんたいさく
感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう人たちを守ることにつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを横にして上下に動かすのがコツ

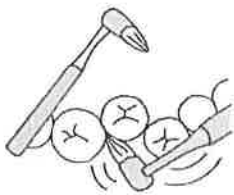
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

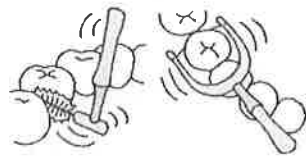
奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

歯と顎の発達のために、かむ習慣を

健康な歯と顎の発達のためには、幼児期からかむ習慣を身につけることが大切です。乳歯が生え揃う頃から、少しずつかむ練習を始められると良いでしょう。

さいはんごろ
2歳半頃
から

かわつきのリンゴや柿、硬さを少し残したニンジン、カボチャ、大根などからスタートすると◎。



さいごろ
4歳頃
から

ゴボウやレンコンなど硬いものにもチャレンジ。骨付き肉をかじり取る練習もオススメです。

● お子さんに合ったペースで。

- 歯や顎の発達スピードは子どもによって違います。なかなか飲み込めないときは食べやすく調整するなど、様子を見ながら少しずつステップアップしていきましょう。

