

2015年も残り少なくなりました。心も体も健康に過ごすことができたでしょうか？
どこか具合のよくないところがある人は、是非、年内に治療を済ませてしまいましょう。

元気に新しい年を迎えられるようにしたいですね。



12月の保健行事

- 1日（火）歯磨き教室 4年
- 2日（水）歯磨き教室 5年
- 3日（木）歯磨き教室 6年
- 10日（木）学校保健委員会
(学校医、PTA 役員、学校職員)

新型のノロウイルス発生

「ノロウイルスには多くのタイプがあって、今年は主流が変異している可能性がある（国立感染症研究所）」とのことです。新しいウイルスができると、大流行するおそれがあります。

お子さんが、「吐く」「下痢をする」等の症状がみられるときには、ノロウイルスの可能性があります。吐いたものには直接さわらない、下痢をしたトイレの消毒を行うなどに留意して、感染予防に気を付けてください。また、家族に感染がみられた際は、連絡帳等でお知らせください。

※ノロウイルスの消毒にアルコールは効きません。漂白剤を薄めて使用してください。



今月のけんこう3択クイズ

くしゃみのスピードはどれくらいの速さでしょう。

- ① 歩く速さ
- ② 自動車の速さ
- ③ 新幹線の速さ

日本茶にふくまれている成分で、むし歯予防にも効果があるのはどれかな。

- ① カテキン
- ② カロキン
- ③ カリウム



子供がお酒を飲んではいけないのはなぜでしょう。

- ① おいしくないから
- ② アルコールを分解する力が弱いから
- ③ ねだんが高いから



答え

- ③ 新幹線と同じくらいの速さで飛び出てきます。くしゃみをするときは、人から1メートル以上離れ、ティッシュやハンカチ等で鼻と口を押さえましょう。
- ① カテキンはむし歯予防だけでなく、かぜやインフルエンザの予防にも効果があるそうです。
- ② 子供がアルコールをとると、体だけでなく、脳の大切な働きの一つである記憶力が低下するといわれています。20歳まで飲んではいけません。

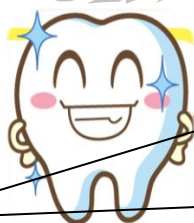
児童保健委員会による歯みがき教室実施中

11月は1～3年生が歯磨き教室を行いました。朝活動の時間には、各室で保健委員と一緒に歯磨きの練習をしました。（ホームページもご覧ください。）



めざせ 歯みがき名人

- ☐ えんぴつ持ちをする
- ☐ 歯にまっすぐに当てる
- ☐ 軽い力で磨く
- ☐ 小刻みに動かす
- ☐ 磨く順番を決める
- ☐ 正しい歯ブラシを選ぶ



前歯 2 本分より、小さいものを使ってね。

歯ブラシの背から毛が見えたら交換だよ。



給食後には、歯垢を赤く染める染め出し液を歯に付けて、上手に磨くことができているかを調べました。また、保健委員による歯ブラシの点検も行っています。歯ブラシが前歯2本分より大きいものは子供用であっても不向きです。小さめの歯ブラシで、すみずみまできれいにしましょう。

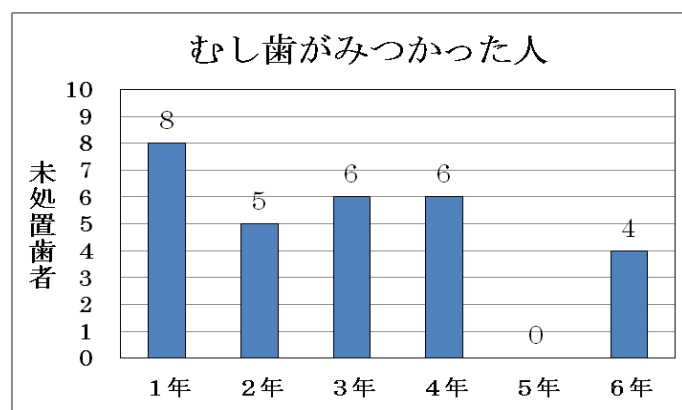
歯磨き教室の感想

- ・細かく磨くときれいに磨けました。（1年）
- ・今度から鉛筆持ちで磨きたいです。（2年）
- ・下の歯と歯茎の間も磨くのを、今日の夜からやりたいです。（3年）

歯磨き教室の後、1週間、給食後に歯磨きをした子供には右図のシールを渡しました。お子さんが持っておられたら、しっかり歯磨きができている証拠です。



歯科検診の結果



11月25日（水）に今年度2回目の歯科検診を行いました。治療カードをもらう子供をみると、むし歯になりやすい人がいるようです。歯の質もありますが、みがき方やみがく回数、みがく時間も関係します。また、かむ回数や歯に付きやすいおやつの種類も関係がありそうです。歯科の受診にあわせて、歯を大切にする生活をしてください。