

# ほけんだよりNo.7

厚木市立 鷗尾小学校  
保健室 平成29年12月14日

11月にはインフルエンザの流行が心配されましたが、現在は発症している児童はなくなりまし。全体の欠席者も少なく、15分休みには、皆 校庭に出て持久走をがんばっています。2学期もあと少しとなりました。まとめの時期です。休まず元気に登校してほしいですね。

今年の冬至は12月22日！  
「ゆず湯」をぬい



## 11月30日の歯科検診の結果から....

毎年、学校歯科医の志賀先生が特別に歯科検診をこの時期にもしてくださいます。春の検診後の治療状況や、新たにできてしまつたむし歯も発見でき、とてもありがたいと思います。全体としてむし歯の保有率は春が31.5%だったので、今回18.3%とかなり減っています。でも、治療が済んでいない、そのままにしている児童もかなりいました。また、歯ごの残っている児童がかなりいます。

	むし歯		歯ごの状態				歯肉炎 歯石	
	受検者数	なし	あり	きれい	少しあり	多い	がある	がある
1年	61	47	14	14	43	4	0	4
2年	54	42	12	7	41	6	1	7
3年	50	40	10	7	34	9	4	9
4年	49	37	12	6	33	10	2	7
5年	45	38	7	9	31	5	5	6
6年	53	51	2	5	39	9	7	6
全校	312	255	57	48	221	43	19	39
(%)	(100)	(81.7)	(18.3)	(15.4)	(70.8)	(13.8)	(6.1)	(16.0)

歯をみがいていても、(みがき粉をしたつもり)になつてしまつていないでしょうか。歯はカラ磨きの方が、歯ごを残さずみがけます。私はお風呂そのカラ磨きが気に入っています。みがき残しがないかは、舌で歯をひとおりにあててみるとよくわかります。ザラザラがつるつるになるのを察しなげから、湯舟につかてゆくりみがきます。ぜひお子さんとためてみてください!!

### 歯みがきのポイント



## 歯ご

1mg中に10億の細菌がひびむしむし  
むし歯、歯周病の原因に!

みがき残しのチェックポイント

- ◎歯と歯の間
- ◎奥歯の溝
- ◎歯と歯肉の境目
- ◎歯のうら側

冬休み  
健康を  
過ごす  
ために

12月23日から17日間 冬休みになります。楽しい行事も多くて生活が不規則になりがちですね。家族のルールを決めて、自分の健康は自分で守る気持ちを育てたいものです。年末年始の行事を通して家族や親類との絆を深める時を大切に、よい年を迎えましょう!

**早ね早起きで十分な睡眠をとりましょう**

子どもは大人と同じように9時に布団に入り、7時に起きよう!

**3度の食事をきちんと食べましょう**

朝、昼、夜、1日3食をしっかりと食べよう!

**毎日必ず体を動かしましょう**

あつぱいもい運動!!

**かぜの予防をしっかりしましょう**

手洗い、うがいをしっかりと! 生活習慣を整えることが免疫力を高め、かぜの予防策になります。

**間食の取りすぎに注意しましょう**

時間を決めたり、1分けて出すなどの工夫を! 外食も食べるのはやめよう!

**テレビやゲームは時間を決めてやりましょう**

外食のゲームはトラブルのもと! 体を動かして遊ぼう!

## 冬の食中毒はノロウイルス!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に冬場に流行しやすいです。とても感染力が強く、感染者のおうし物や便を触った手などを通じて、他の人に感染します。潜伏期間は1~2日で、発熱やおうし、腹痛、下痢などの症状が起り、2~3日で治ります。脱水症状を起すこともあるのでこまめな水分補給をすることが大切です。乾燥や熱、消毒にも強いので注意しましょう!

**予防**

- ◎トイレの後、食事や調理の前の手洗いを石けんを使って、ていねいにする。
- ◎かきやあさりなどは中心の温度が85℃以上で1分以上加熱するように心がける。
- ◎おうし物の処理は、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液で消毒する。