



# ほけんだより 11月

令和6年11月1日  
古河第五小学校  
No.7

11月8日は  
がっか  
11月8日は

## いい歯の日

### 歯肉炎や歯周炎に注意!

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

## 正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に  
きちんと当てる



②軽い力で  
みがく

③歯ブラシを小刻みに  
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢を取りましょう。

### 歯の健康 チェックを しよう!

11月8日は、「いい(11)歯(8)の日」。歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。最近、歯医者さんが使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよ〜く見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。



10月28日時点での国立感染症研究所で報告されている今流行している感染症の情報をお知らせします。昨年はインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行が自立しましたが、今年はそれに加えて特にこの3つに注意が必要になりそうです・・・！

不定期にはなりますが、特に感染が自立つ、気をつける感染症が見られたりした場合、その都度お知らせしていきます(^\_^)

**まさかの一大流行**  
**手足口病**  
てあしぐちびょう

- ・手、足、口の中に発疹を作るぞ。舌に発疹ができて、それがイチャみたく見えちゃうんだ。
- ・口の中の発疹が痛くて飲み物を飲めなくなってしまうから、脱水症状に要注意だ！

**首都圏で流行中**  
**伝染性紅斑(りんご病)**  
でんせんせいこうはん

- ・かぜみたくな症状のあと、ほっぺがりんごみたくに赤くなったり、尚ほ髪にレース模様の発疹が出るぞ！
- ・感染が気づいたときには、すでに潜っていることもあるんだ！泥棒みたくな手口だ！

**しつこすぎる咳**  
**マイコプラズマ肺炎**  
はいえん

- ・発熱、乾いた咳から始まり、熱が下がった後も咳が続く。湿った咳が1ヶ月くらい続くぞ！
- ・重症化すると肺炎になるので注意が必要だ！



どの感染症も基本的な感染症対策である「てあらい・うがい・換気」を徹底することで予防できることが多いです。「当たり前」とされていることを「当たり前にする」ことは実は難しかったりしますよね。手洗いの歌やかわいいハンドソープを使いながら工夫して、楽しみながら自分や相手のために基本的な感染症対策を行っていきましょう。

**てあらい**

**効果：手に付いたばい菌を洗い流す**  
**発動条件：指と指の間・手の甲・手首を20秒かけてていねいにあらうことで発動できるぞ！**

**うがい**

**効果：口の中のばい菌を洗い流すぞ**  
**発動条件：家から帰ってきたとき、食事をするときやるところがばつぐんだ！**

**換気**

**効果：部屋の空気を新鮮な空気に入れ換える。**  
**発動条件：教室では30分に1回換気すると良いぞ！**



日頃よりお子様の健康管理につきましてご協力いただきありがとうございます。  
 ◎健康観察アプリ「リーバー」の入力につきまして、日頃より連絡ありがとうございます。欠席・遅刻・早退の場合は、リーバーにご入力いただき、入力したのから変更がある場合は電話連絡をしていただきますようお願い致します。  
 ◎感染症による出席停止があった場合の「出席許可証」の類いの書類は必要ございません。  
 朝夕の寒暖差が見られる時期となりました。保護者の方々も体調にお気をつけください。