

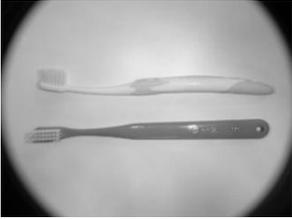
# ほけんだより

亦楽小学校保健室  
令和5年11月1日(水)  
No. 11

11月の保健目標  
姿勢を  
正しくしよう。

## 11月8日は、いい歯の日。

### ◇歯ブラシの選び方



ヘッドは小さ目  
柄はストレート  
硬さは普通か硬め  
毛はナイロン製

### ◇歯ブラシの持ち方



3本の指で鉛筆を持つように

◇歯ブラシの寿命・・・毛が広がったら交換時期です

### ◇歯ブラシの当て方



※外側は90度に当てましょう

※内側は45度にあてましょう

※前歯の裏側は歯ブラシのかかとやつま先で磨くといいでしょう。

### ◇歯磨きの時間

1回3分(食後30分以内)

### ◇歯磨きの回数

1日2回は磨きましょう。

寝る前の歯磨きは、とても大事です。

### ◇その他の注意

歯磨き粉によっては、フッ素量が多く6歳まで使用不可となっているものもあり注意が必要です。

日本人の平均歯磨き時間は、たったの20秒!!

これでは、きれいに磨けません。

歯を磨かないと、口の中の菌が、お尻の穴の菌の数より多くなってしまいますよ!



クイズ

①歯の重さは?

②歯の硬さは?

③人の歯の本数は? ネコの歯の本数は? 犬の歯の本数は?



④人のかむ力は何キロ位?

⑤かむ力が一番強い動物は?

⑥歯の色はみんな同じ?

⑦虫歯にならない歯がある?

⑧お酒は飲んでも虫歯にならない?

⑨コーラを何本飲むと歯が溶ける?

答え

①1g ②鉄より少し固い ③人28本位, ネコ30本, 犬42本

④30kg ⑤ワニ ⑥ちがう ⑦ない ⑧なる

⑨何本飲んでも溶けないが、歯をコーラにつけると溶ける。

☆☆☆インフルエンザ流行が、もう始まっています。☆☆☆

換気・うがい手洗い・外出時のマスクなど、予防対策はコロナと同じです。

インフルエンザウイルスはどこから？



グラフィック・山田 英利子

インフルエンザによる出席停止期間

保護者の皆様へ

インフルエンザは『学校感染症』で出席停止となります。  
診断された場合は、すみやかに学校へ連絡をしてください。

発症後5日を経過し、それに加えて解熱後2日が経過するまで

例えば、発症後2日目に解熱

発症日0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症	発熱 ×	解熱 ×	解熱後1日目 ×	解熱後2日目 ×	発症後5日目以内 なので ×	登校 可能○

例えば、発症後4日目に解熱

発症日0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後1日目 ×	解熱後2日目 ×	登校 可能○



～保健室より～

保健室で休まれるお子さんに使用した寝具類は、その都度洗濯をしております。