

ほけんだより 11月

第1子配付

令和5年11月15日(水)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 9

日が暮れるのが早くなり、朝晩すっかり寒くなってきました。体が寒さに慣れておらず、鼻水や咳等のかぜ症状を訴える児童も増えてきています。

今年度のインフルエンザ流行のピークは、例年よりも早いと予想されています。本校でもインフルエンザの感染者がみられるようになってきました。引き続き、手洗い・うがい・マスク・換気での予防対策を続け、毎日元気に登校できるようにしましょう。



乳歯のむし歯を放置すると…



第2回歯科検診の結果、むし歯が見つかったという人も多いのではないのでしょうか？
むし歯は放置しておいても治ることはありませんので、早めの治療が必要です。
特に、軽視されやすい乳歯のむし歯の放置は、様々なリスクがあります。(以下参照)



◆むし歯菌に感染

乳歯のむし歯を放置すると、歯の根っこの方に膿をためこみます。そこから生えてくる永久歯は、むし歯になるリスクがぐっと高くなります。



◆歯並びが悪くなる

歯がむし歯となり早く抜けてしまうと、生える準備をしている永久歯の並びに影響を及ぼし、永久歯の歯並びが悪くなることがあります。



◆かむ力、顎の発達が悪く

むし歯を避けてかみ続けることで、あごの発達が損なわれます。そのため、言葉の発達や食事にも影響を及ぼすことがあります。



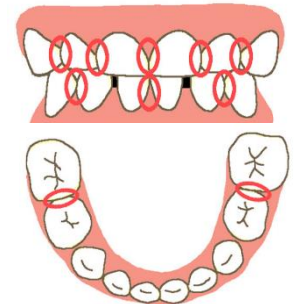
小学生のうちからデンタルフロスを使おう!

むし歯がしやすい場所は、主に「奥歯のかむ面の溝」や、「歯と歯の間」です。奥歯のかむ面の溝は歯ブラシできれいに汚れを落とすことができますが、歯と歯の間の汚れは歯ブラシの毛先が届きにくいので、きちんと取りのぞくことができません。そのため、実は歯ブラシによるブラッシングだけでは、6割程度しか歯垢を取りのぞけず、歯ブラシとあわせてデンタルフロスを使うことで、9割近くの歯垢を除去できるといわれています。

<デンタルフロスの種類と特徴>

<フロスを使う場所>

種類	ホルダータイプ (F字)	ホルダータイプ (Y字)	糸巻きタイプ
イメージ図	 小学生にはホルダータイプがおすすめ!		
特徴	前歯に使いやすい 持ち手がある	奥歯に使いやすい 持ち手がある	全体に使える 使い捨てて衛生的







一日一回、仕上げみがきをする際に、ぜひデンタルフロスを使ってあげてください!

感染症の流行に備えて



今年度は早くもインフルエンザが流行しています。今後、感染性胃腸炎との同時流行も懸念されます。感染症拡大防止のために、学校では以下のことに気を付けて生活してください。

<p>感染症予防の基本は、手洗いです。清潔なハンカチを毎日持ってきましょう。</p> 	<p>寒いときにすぐ着られるように長袖・長ズボンの体操服も持たせてください。暖房が入っていない日は、気温が低くなると教室が寒いことがあります。</p> 
<p>感染症予防のためのマスクの予備をランドセルに入れておいてください。2枚以上が望ましいです。</p> 	<p>免疫力をあげるために、早寝・早起き、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけましょう。</p> 

インフルエンザの登校許可基準について

お子さんがインフルエンザにかかった場合、**保護者の方が記入する「インフルエンザの治ゆ報告書」**を提出していただくことになっています。かかりつけの医師に相談され、登校できる日を確認してください。

基本的には、**症状が出た日は0日目とし、翌日から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは出席停止となります。**解熱日が遅くなれば出席停止も長くなります。以下の表を参考に、ご確認ください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	😊 ⁺	🏠 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏠 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏠 登校OK

インフルエンザにかかった場合はすぐにお知らせください。
また、「治ゆ報告書」は学校に取りに来ていただくか、学校HPからもダウンロードができます。



日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

けがをし、医療機関へ通う児童が増えています。学校管理下（通学中も含む）で児童の災害（負傷、疾病、障害または死亡）が発生した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度を使うことができます。高岡市の子ども・ひとり親家庭医療費助成制度等もありますが、自己負担が1500円以上の場合は、**本制度が優先されます。**学校の管理下でけがをし、医療機関を利用された際は、学校にもお知らせください。（学校側から、申請書類をお渡しします。）

ご不明な点がございましたら、養護教諭までご連絡ください！

