

# 11月 ほけんだより

令和3年11月1日  
柏市立柏第五小学校  
保健室

おうちのかたといっしょにみましよう

日が落ちるのが早くなり、心く風が冷たくなってきましたね。学校に来るときや家に帰るときに「寒い！」と感じる人も増えているのではないのでしょうか。まだ寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの冬より寒く感じることもあるそうです。また寒くなると、いろいろな病気が流行り始めます。体を温かくして過ごしましょう。



## 〈 11月8日は いい歯の日 〉

11月8日は、語呂合わせで「いい(11)歯(8)の日」となっています。「いい歯」って、一体どんな歯だろう…?と思う人もいると思います。歯は普段生活していくうえで、とても重要な役わりをになっています。毎日を元気に過ごすために欠かすことのできないのが歯や口の健康です。歯や口の役わりについて知り、健康のためにできることを考えてみましょう。

### 歯・口の役わり1

口に入れた食べ物を歯で細かくして、体に吸収しやすくします。ご飯をおいしく食べるために歯の健康は必須です!



### 歯・口の役わり2

力を入れるとき、歯をグッと食いしばると思います。正しいかみ合わせが運動するときにみんなのパワーを引き出してくれます。



### 歯・口の役わり3

口は呼吸する、言葉を発する役わりがあります。普段あまり意識することはないですが、生きるために欠かすことができません。



### 歯・口の役わり4

ていねいに磨かれたきれいな歯は、みんなの笑顔をより一層すてきにしてくれます。



★一生使う歯を健康に保つために大切なのが歯みがきです。食後は歯を磨く習慣をつけましょう。軽い力で!小刻みに!ブラシを動かすのがポイントです!

## \*むし歯治りょう率 (10/22 現在)

めぞ ごしょう ば ぜろ  
目指せ!五小むし歯0!

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
むし歯が見つかった人(人)	22	21	43	21	15	18	139
治りょうをした人(人)	11	14	26	16	9	11	87
治りょう率(%)	50.0	66.7	60.5	76.2	60.0	61.1	62.6

むし歯になって抜けてしまった大人の歯は、もう生えてきません。子どもの歯のむし歯も、治りょうをせず放っておくと、下に生えている大人の歯までむし歯になったり、歯並びにも悪い影響があります。いつまでも健康な歯で過ごせるように歯科検診でむし歯があった人は早めに治りょうをしましょう!

※病院受診後は、「受診報告書」の提出をお願いします。

おうちの方へ

## 〈 インフルエンザに関するお願い 〉

インフルエンザが流行し始める時期になりました。昨年度、全国的に流行はみられませんでした。今年度はすでに柏市内でインフルエンザ罹患者が確認されています。インフルエンザと診断された場合には、下記の内容を学校までお知らせください。また、出席する際には、「インフルエンザ経過報告書」(別途配布)が必要になります。(医師が記入する治癒証明書は不要です。)ご確認のうえ、提出をお願いいたします。

### インフルエンザと診断されたら...

- ①クラス・名前
- ②病院受診日
- ③受診医療機関
- ④検査結果(A型 or B型など)
- ⑤症状が出た日(発症日)

→登校可能日の確認のために必要になりますので、医師に言われた発症日を確実に伝えてください。

- ⑥登校可能日(予測)
- ⑦現在の症状や家族の健康状態など

※①~⑦の内容を学校までお知らせください。

寒くなり、体調を崩している子が多いです。風邪症状があるときは、無理に登校せず、自宅で休養してください。また、家族・兄弟に風邪症状がある場合にも登校をお控えください。

