すこやか 11月

川崎市立京町小学校
保健室発行
令和８年１１月４日

気温差を、上手に乗り越えていきましょう！

気温がぐっと下がり、肌寒く感じる日も増えて、体調管理が難しい時期になりました。お子さんの体調はどうでしょうか。

子どもたちの服装も厚着になってきました。厚着をすると、思うように体が動かず思わぬけがをすることがあります。薄手の衣類を重ね着することや暖かい下着を着ることで体温調節ができます。衣服の調節にもご協力いただき、この時期を元気に過ごしてほしいと思います。



学校感染症について

インフルエンザ感染拡大防止による学級閉鎖等、ご協力いただきありがとうございました。校内でのインフルエンザ感染症は、後期に入り落ち着きました。体調不良での欠席も少ない状況です。一般的には、冬場に向けて感染症の拡大が心配されますので、引き続き、無理せずご家庭で早めに休養なさるようご協力お願いいたします。







下記の表を参考にしてください。

学校感染症	出席停止期間	登校許可書
インフルエンザ	発症後５日かつ解熱後２日を経過するまで	必要なし ミマモルメや電話で学校にお知らせください
新型コロナウイルス感染症	発症後５日かつ解熱後１日を経過するまで	必要なし ミマモルメや電話で学校にお知らせください

11月8日は「いい歯」の日です

「利き腕」や「利き足」という言葉がよく知られているかと思います。それと同じように、歯にも「利き歯」というものがあるようで、特に奥歯は、誰しも右側か左側の一方の歯を中心に使っているそうです。よく使っていると、そちら側の歯だけすり減っていき、よくないと思われがちですが、実は気にしなければいけないのは、利き歯と反対側の歯と言われています。使わない歯には歯垢がたまり、むし歯や歯周病になりやすいからです。歯の健康のためには、左右両側の歯をまんべんなく使うことが大切です。下記を参考に「いい歯」についてご家庭でも話題にしてみてください。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

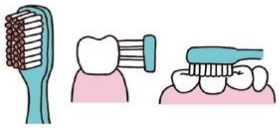
脳も元気になる



噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

歯ブラシを上手に使おう

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



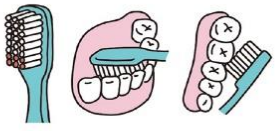
全面
歯の表面、かみ合わせ



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき
歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



かかと
前歯の裏側、奥歯の手前側など

あなたの歯肉は健康ですか？

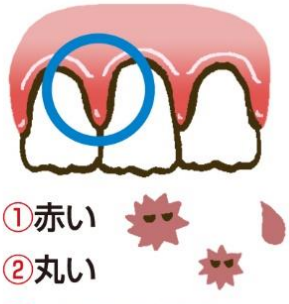
①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



①ピンク
②三角形
③きゅっと引き締まっていて硬い
④出血なし

歯肉炎



①赤い
②丸い
③腫れてブヨブヨしている
④刺激により出血する