

12月ほけんたより

浜岡東小学校
保健室



歯科指導を行いました！(1・3年生)

歯科衛生士さんから、歯の模型を自分の歯に見立てながら、正しい歯みがきの仕方について教えてもらいました。

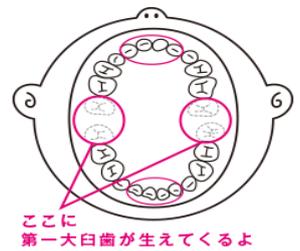


歯の模型は、6年生の保健委員さん中心に作ってくれました！



1年生 ~「6さいきゅうし」ってなに?~

6歳臼歯(第一大臼歯)は、歯の中で一番大きく、歯の根っこも大きい、一番丈夫な歯です。しかし、一番むし歯になりやすい歯でもあるため、きちんとみがく必要があります。



6さいきゅうしをみがくときは、「えっへん！」のポーズ。「おうさまみがき」でみがくよ！

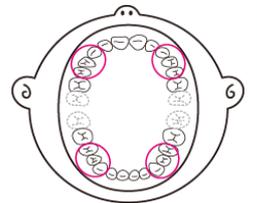


歯ブラシの「つま先」「かかと」「わき」をみがくときにうまく使い分けることで、歯をすみずみまでみがくことができます。

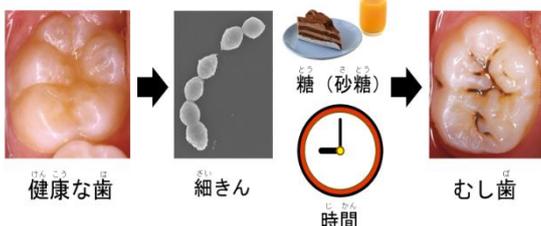
3年生 ~子どもの歯からおとなの歯へ~

3年生は、子どもの歯(乳歯)とおとなの歯(永久歯)が混ざっているとき。生えたばかりの歯の面にもしっかりと歯ブラシを当てて、丁寧にみがきましょう。

まえ歯と奥歯の間あたりの歯が生えかわるよ！



なぜむし歯になるの？



「えんぴつ持ち」にすると、歯ブラシの毛先がしっかりとあたるよ。



保護者の方へ インフルエンザの出席停止について

インフルエンザに罹患した場合、「発症後5日間」かつ「解熱後2日間」は出席停止になります。
令和4年12月から、インフルエンザ罹患証明書は不要となりました。出席停止期間終了後に、「インフルエンザ経過報告書」持参の上、登校してください。

●発症日	熱が出はじめた日や熱がなくてもインフルエンザの諸症状が出はじめた日
●発症後5日	発症した日を0日として、そこから5日間を経過する日まで
●解熱後2日 (幼児は3日)	平熱となった日を0日とし、そこから2日間(平熱で1日過ごせた日を2日間、幼児にあっては3日間)

【出席停止期間早見表】

発症後	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日目に 解熱	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可		
2日目に 解熱	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可		
3日目に 解熱	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可		
4日目に 解熱	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可	
5日目に 解熱	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可



こころ げんき
シリーズ みんなの心は元気ですか？ ②



じょうず りか ぬ 上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ② 深呼吸する (深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③ その場から離れる (怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)

