

ほけんだより

川上小学校
令和7年 11月28日

川上小では、インフルエンザの流行が続いています。インフルエンザは、症状が出る1日前からまわりの人に感染させる可能性があります。症状が出てから1~3日間か感染力のピークとされています。とにかく予防が大切です。改めて生活を振り返り、感染予防につとめましょう。

キレイなお口は元氣のもとです

質問 感染症対策といえは？
うがい、手洗い、マスク

正解です！でも、「口の中を清けつに保つこと」がとても大事だということを知っていますか？

なぜなら口の中にひそむ歯周病などのウイルスが細胞に病気のウイルスが感染するのを目撃する働きをするからです。つまり、

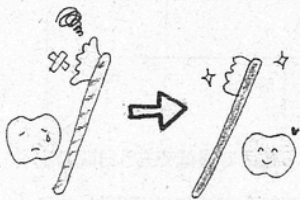
歯みがきは感染症予防でもあるのです。

口の中をきれいにするための歯ブラシも、使っていくうちに歯ブラシ自体によれがたまり、糸菌がふえてしまいます。

歯ブラシは1ヶ月に1回を目安に交換しましょう。

1ヶ月程使うと、同じようにみがいてもよれを落とす力が40%程へると言われています。

さらに、毛先が広がったりコシがなくなると歯や歯ぐきを傷つけることもあります…！



☆みぎきのこしやすところ 1

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを
使うときれいによれがとれるよ！

☆みぎきのこしやすところ 2

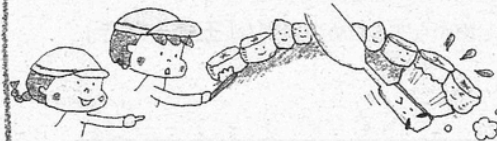
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだによれがたまると、
歯ぐきははれる歯肉炎の原因になるよ。
歯ブラシを45度の角度であてるときれいに
みがけるよ！

☆みぎきのこしやすところ 3

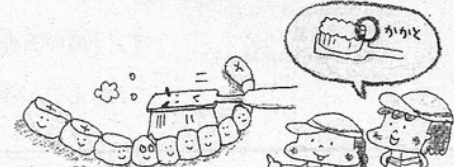
奥歯のうらや かみ合わせのみぞ



奥歯のうらは、歯ブラシをななめにすると
毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせのみぞは
歯ブラシの毛先をピタッとくっつけていないに！

☆みぎきのこしやすところ 4

前歯のうら



下の前歯のうらは、歯ブラシのかかとで
かき出すようにするといいよ。
上の前歯のうらは、歯ブラシをたてにして
1本ずつみがこう！

歯みがきのポイント



5~10mmくらい

オス×1は
歯垢を
落とす

はみがき だいすき

11月11日に、1年生を対象に歯科衛生士さんに歯の指導をしていただきました。写真などの教材をたくさん見せていただき、子どもたちは熱心に学習していました。当日は、本校歯科校医の國司先生も見学に来てくださいました。その学習内容をお伝えします。

テーマ むし歯をふせごう

むし歯の原因は、歯垢(プラーク)であること・歯垢はねばねばと歯にくっついていて歯みがきでしかとれないことを学びました。染め出し液で歯垢を確認し、歯ブラシの動かし方を工夫して丁寧に歯垢を落とす練習をしました。歯ブラシは「鉛筆と同じ持ち方で持つ」「力を入れずに小さくコチョコチョコと動かす」ことが

ポイントだと学びました。



6歳白歯

また、6歳ごろに生えてくる第一大臼歯は、永久歯のなかで噛む力が一番強いことから「歯の王様」とよばれる大切な歯ですが、歯ブラシがとどきにくい・溝が深くよごれを落としにくい等の理由で、むし歯になりやすい歯です。「歯の王様」をむし歯から守るための特別な「王様みがき」をおしえていただきました。



六歳白歯

生えはじめの六歳白歯は、ぶふうのみがき方では毛先が届きません。ハブラシを口の真横から入れてみがきましょう。

國司校医と歯科衛生士さんから

○歯みがき後の確認と仕上げみがきを!

小学生(特に2~5年生)は、乳歯から永久歯に生え変わるため、てこぼが多くとてもみがきにくい時期です。また、みがき技術も未熟なため、みがきのこしが原因でむし歯や歯肉炎になることがあります。可能な範囲で歯みがき後の確認と仕上げみがきを続けていただきたいと思います。

○特に症状がなくても定期受診を!

歯科医院では、歯質を強化するためにフッ素を塗ったり、個人に合わせたみがき方のアドバイスを受けることができます。小学生は、生涯にわたる健康的な口腔衛生習慣を育む大切な時期です。むし歯などの治療すべきところがなくても、半年に1度は受診することをおすすめします。



インフルエンザが流行しています

河内長野市内では、すでに市内全域で流行が見られ、本校を含め複数の学校で学級閉鎖の措置をとっています。引き続きご家庭でも健康観察と感染予防をお願いいたします。

○登校前に健康観察をして、お子さまのその日の体調をご確認ください

- ・体調がよくない場合は無理をせず、熱がなくてもご家庭での休養を検討してください
- ・学校で体調不良や発熱の症状があり、学習を続けることが困難と判断した場合は、ご連絡をいたしますので、できるだけ早いお迎えにご協力をお願いします
- ・元気に登校していても、体調が急変する場合があります。いつでも連絡がとれるようにご準備をお願いします

○発熱等のインフルエンザ様症状で欠席する場合

- ・「熱が何度あるか(最高何度だったか)」「インフルエンザ検査の有無(受けた場合はその結果)」をお知らせください
- ・インフルエンザと判明した場合は、登校予定日をお知らせください
- ・インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に限り、「意見書」の提出は不要です
- ・インフルエンザの出席停止期間は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで』です。

【インフルエンザ出席停止早見表】



発症後日数	0(発症日)	1	2	3	4	5	6	7	8日目
例1 発症から1日目に解熱した場合	発熱	解熱							
例2 発症から2日目に解熱した場合	発熱		解熱						
例3 発症から3日目に解熱した場合	発熱			解熱					
例4 発症から4日目に解熱した場合	発熱				解熱				
例5 発症から5日目に解熱した場合	発熱					解熱			

※発症した日は0日目となりますので、発症した日の翌日から数えて最低でも5日間の出席停止が必要となります。発症後3日目までに解熱しなければ、その後は、解熱した日によって出席停止期間が延期されていきます。

※ 出席停止期間中は、医師の指示を守り、家庭で安静に過ごしましょう。