ほけんだより

令和５（2023）年１２月
鎌倉市立富士塚小学校
保　健　室

１２月１４日（木） 歯科保健指導（１～４年生）です

神奈川歯科大学附属短期大学から将来歯科衛生士さんになる方々が、富士塚小学校のみなさんに「歯のこと」や「ただしい歯みがき」について、指導に来てくださいます。
一生使う大切な歯、お話をよく聞いてしっかり正しい歯みがきを身につけてください。

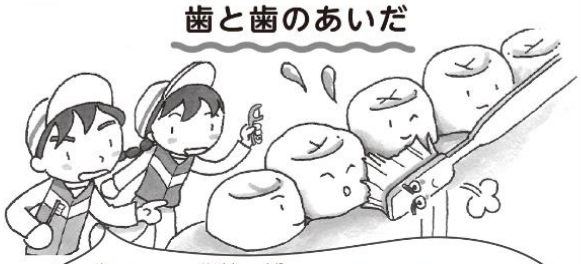
【持ち物】

①歯ブラシ　②手鏡　③コップ　④タオル
⑤洗濯ばさみ２個（１～３年生のみ）

※５，６年生の歯科指導は、１月に実施の予定です。

みがき残しやすいところ 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取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして１本１本みがこう。

12月の保健目標

健康的な生活を考えよう

11 月の後半から、富士塚小学校でも、かぜやインフルエンザでお休みする人が増えています。学級閉鎖をしたクラスもありました。かぜやインフルエンザに負けないためには、健康的な生活が大切です。

この冬、元気に過ごせるように「かぜに負けないあいうえお」を心がけましょう。

保護者の皆様へ

３つの学年の学級閉鎖が終わり、やっと全校の子ども達が学校に戻ってきました。元気な子ども達の姿に安堵致しました。

11 月中旬以降、インフルエンザと診断されなくても、発熱や喉の痛み,全身の倦怠感を訴えるお子さんが多くみられます。学校医の先生のお話によると、アデノウィルスによる感染症が流行っているとのこと。神奈川県内でも地域によっては、アデノウィルスによる咽**頭結膜熱（プール熱）**が警報レベルに達しているところもあります。

【咽頭結膜熱（プール熱）】

潜伏期間：５～7 日　症状がでる２日前から他の人へうつる。

症　状　：発熱、頭痛、扁桃腺の腫れ、のどの痛み、目の充血、目やに等。

予　防　：飛沫と接触による感染のため、うがい、手洗い、タオルの共有などは避ける。

咽頭結膜熱（プール熱）は、学校感染症のため「主要症状が消失した後２日を経過するまで」は出席停止となります。診断された際は、学校までご連絡をお願い致します。