



ほけんだより 11月



令和6年 10月 31日
鹿嶋市立高松小・中学校
保健室 NO.6

感染症が流行する時季です。感染症情報システムをみると、鹿嶋市内では、流行が続いている手足口病をはじめ、新型コロナウイルス・マイコプラズマ・溶連菌・インフルエンザ等、さまざま感染症での欠席がみられます。感染症予防を心がけていきましょう。市の小中学生対象のインフルエンザ予防接種費用の一部助成が始まっています。本格的な流行前に、計画的に接種することをお勧めします。

11月の保健目標 正しい姿勢で生活にしよう
11月の安全目標 防災と安全な行動に努めよう

お知らせ

小学生を対象に歯みがき個別指導を実施します！
歯科健診の結果、むし歯があった児童や歯垢がついている、歯肉の状態が良くない児童を対象に、昼休みに歯みがきの個別指導を行います。
よくみがけていない部分を染め出しして、歯のみがき方を確認します。指導後、おうちにプリントを持ち帰りますので、確認をお願いします。

11月8日はいい歯の日

歯科健診から約半年が過ぎました。歯科健診の後、まだ歯医者さんで治療が済んでいない人が多くいます。むし歯は、放っておいてもよくなりません。乳歯のむし歯は進行が早く、抜けた後に永久歯もむし歯になりやすく、歯並びに影響します。また、永久歯は今後一生使う歯です。むし歯がひどくなればなるほど、治療にも時間がかかります。

まだ治療が済んでいない人は、早めの受診をお勧めします！

受診しましたら結果を「歯科治療報告書」にて学校にお知らせください。すでに治療が終了している場合にも、その旨を記入しお知らせください。用紙がない場合には学校までお知らせください。

むし歯がなかった人も、定期的に検診を受け、歯の健康を保てるようにしましょう。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。



今月の保健行事

清潔検査 (小学校)	1日 (金)
薬物乱用防止教室 (中1)	6日 (水) 5・6校時
歯みがき個別指導 (小1)	12日 (火) 昼休み
歯みがき個別指導 (小2)	13日 (水) 昼休み
歯みがき個別指導 (小3)	14日 (木) 昼休み
歯みがき個別指導 (小4)	26日 (火) 昼休み
歯みがき個別指導 (小6)	27日 (水) 昼休み
歯みがき個別指導 (小5)	29日 (金) 昼休み

不審者対策の避難訓練を実施しました！

10月15日(火)に小中合同で不審者が校内に侵入した場合を想定して避難訓練を行いました。

警察署員の方が不審者役になり、不審者侵入時の対応を確認し、体育館への避難を行いました。

その後、スクールサポーターや警察署員の方から登下校時に不審者に遭遇した場合は助けて！と声を上げてすぐ逃げる、こと、「いかのおすし」を守ること、6m離れたところから20mダッシュして逃げると不審者があきらめること等お話をお伺いしました。

いざという時に大きな声を出せるように、日頃から大きな声であいさつをしようとお話をされていました。日常の挨拶をしっかり実施していきたいです。

