

ほけんだより 11月

令和7年10月31日
市川市立若宮小学校
保健室

風が冷たくなり、寒くなってきましたね。朝晩の気温差が激しく、体調をくずす人も多く見られます。季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、気温に合った服装で元気に過ごしましょう。



11月8日は「いい歯の日」です。
い(1)い(1)は(8)のごろあわせにより、1993年に作られました。「いつまでもおいしく、楽しく食事をするために口の中の健康をたもってほしい」という思いがこめられています。

11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

正しい姿勢

あいことば
合言葉は、

ぐー！ぺた！ぴん！

★ぐー！
机とおなかの間は
ぐー1個分あける

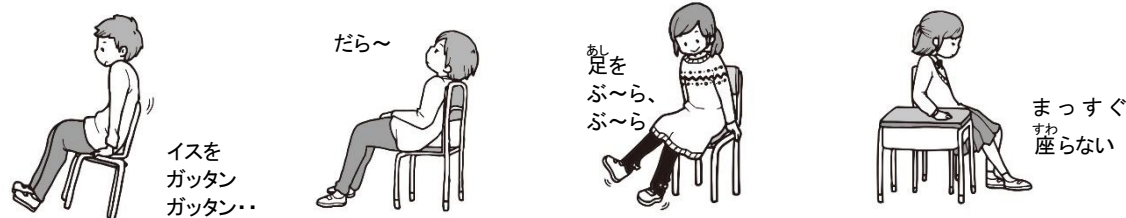
★ぺた！
足のうらは床にぺた

★ぴん！
背筋を
ぴんと伸ばす

★ぐー！
いすと背中の間も
ぐー1個分あける

こんな座り方になっていませんか？

正しい姿勢だと
集中力も
アップするよ！



保護者の方へ

日頃からお子様の健康管理にご協力いただきましてありがとうございます。若宮小でも10月後半からインフルエンザが流行してきました。感染力がとても強いため、医療機関で診断されると、出席停止扱いになる感染症です。症状や出席停止期間につきましては、裏面をご確認ください。

また、今までインフルエンザと新型コロナウイルスに感染した際には、ご家庭で「発症報告書」を記入いただき、提出をお願いしておりましたが、今年度からは提出不要とさせていただきます。医療機関で記入いただく「治療証明書」も不要です。インフルエンザまたは新型コロナウイルスと診断された際には医療機関で指示された出席停止期間を学校までご連絡ください。ただし、インフルエンザと新型コロナウイルス以外の出席停止に該当する感染症の場合には、医療機関で記入いただく「治療証明書」の提出が必要となりますので、ご了承ください。

まだまだこれから感染症が流行しやすい季節です。手洗いうがい、マスクの着用などの基本的な予防対策と合わせて予防接種もおすすめします。令和7年9月1日~令和8年1月31日の期間にインフルエンザの予防接種を受けると、市川市から費用助成を受けることができます。Webから申請が必要になりますので、詳しくは市川市のHPをご確認ください。