

# ほけんだより 11月

令和6年11月5日  
分水北小学校  
保健室発行



肌寒くなってきました。先日創立40周年記念学習発表会が行われ、2学期にある全校の行事は、持久走記録会や北っ子フェスティバルがあります。体調管理を万全にして、どの行事にも全力で取り組みましょう。



## かんせんしょう ちゅうい 感染症にご注意を



### 全国的に「マイコプラズマ肺炎」が流行しています。

「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症で、小児や若い人の肺炎の原因として比較的多いものの一つです。

全国では、過去5年の同時期の平均と比較してかなり多い状況となっており、厚生労働省は、注意喚起を行っています。

### 【予防方法】



てあら せき  
手洗い・うがい・咳エチケットなどの基本的な感染対策を心がけましょう。



これは、バツだね！  
まわ ひと うつ  
周りの人に移さないようにしよう！



せき ながび  
咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

### インフルエンザ予防接種が始まっています。

つばめし  
燕市のインフルエンザ予防接種の助成制度期間は、  
令和6年10月1日（火）～令和7年1月31日（金）となっています。  
こうせいろうどうしょう  
厚生労働省によると、今年度も、例年通り安定供給できるそうです。

しかし、流行状況によっては逼迫する可能性もあります。

よぼうせつしゅ  
予防接種を予定している方は、早めの接種をお勧めしています。



よぼうせつしゅ  
インフルエンザ予防接種協力医療機関等は、燕市のHPをご覧ください。

あき し か ほけんしどうきょうしつ おこな  
秋の歯科保健指導教室を行いました

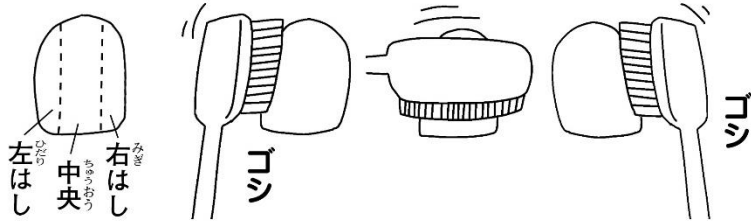
10月29日（火）に、県央地区の歯科衛生士さん2名が来られ、  
 児童に歯科指導を行いました。

今年度は、希望者のみ歯の染め出しを行いました。

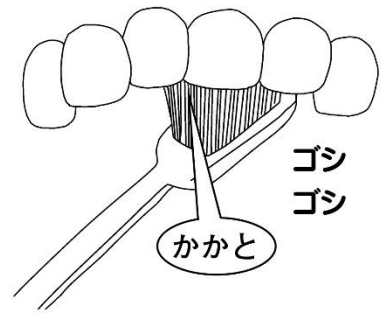


あかそはしろ かがみみ  
 赤く染まった歯を白くしようと、鏡を見ながら  
 いっしょうけんめい  
 一生懸命にみがいています。

## 前歯・犬歯のみがき方



前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯  
 の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯  
 ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のは  
 しは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。



前歯の裏側のくぼんで  
 いる部分は、毛先のかか  
 との部分（後ろ側）を当て  
 てみがきましょう。

赤く染まっている児童が多かった前歯は、イラストのようにみがくと左右の端まできれいに磨けます！  
 衛生士さんからもご指導がありました！みんなとても上手にみがいていましたね。

## 歯ブラシの点検をしよう！

家や学校で使っている歯ブラシを点検しましょ  
 う。

毛先が開いてくると歯にきちんと当たらなくな  
 り、歯垢（白くねばねばした細菌のかたまり）が  
 落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から見て毛先が見えるほど  
 毛先が広がったら交換をしましょう。

月に1回交換できるといいですね。

