



# ほけんだより

ほけんもくひょう  
11月の保健目標  
そと げんき うんどう は たいせつ  
外で元気に運動しよう/歯を大切にしよう

令和3年11月24日  
海田町立海田西小学校 保健室

11月7日は立冬といい、こよみの上では冬を迎えました。日中はポカポカ暖かく感じられますが、朝夕はすっかり冷えこみます。元気に過ごすためには、感染症対策や生活リズムに気を付けましょう。また、気候や部屋の温度などに応じて、服を上手に調整しましょう。



## しかけんしん けっか 歯科検診の結果から

11月4日(木)に行った歯科検診の結果をお知らせします。歯と口は、生きる力を支える源です。むし歯や歯周病(歯肉の病気)を予防して、歯と口の健康を守りましょう。

むし歯があった人



17人

むし歯になりそうな歯

(C0)があった人

6人

歯こう(細きのかたまり)が

ついていた人

14人

歯肉にえんしょうがあった人

14人

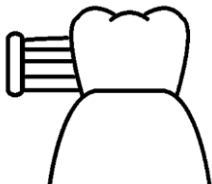


※治りょうや医師による相談が必要な人は、早めに受診をしましょう。

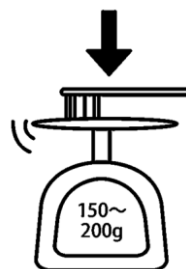


## は 歯みがきの基本

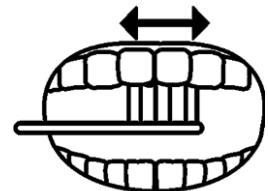
①歯ブラシの毛先を  
歯の面に当てる





②軽い力でみがく



③歯ブラシを  
小さく動かす  
5~10mm



## あなたの歯肉はどっち？

	健康な歯肉 けんこう しにく	えんしょうのある歯肉 しにく
見た目 み め		
色 いろ	うすいピンク色 いろ	あか 赤っぽい色 いろ
形 かたち	歯と歯の間に は は あいだ きっちり入っている はい	はれて丸みがある まる
出血 しゅっけつ	ない	歯みがきなどで血が出る は ち で
さわった感じ かん	引きしまっている ひ	ブヨブヨしている



なり始めの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続けることで改善することができます。  
ふだんから、口の中の様子をチェックする習慣を身に付けましょう。

## 保護者の皆様へ

### 健康診断について

今年度の健康診断がすべて終了いたしました。新型コロナウイルス感染症の影響で延期となり、迷惑をお掛けすることもありましたが、ご協力いただきありがとうございました。

治療や医師による相談が必要な児童を対象に、結果のお知らせを配付しております。早めに受診していただき、受診後は、「受診結果報告書」を学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

### インフルエンザの予防接種について

インフルエンザは、例年12月から3月頃に流行し、1月から2月にピークを迎えます。インフルエンザにかからないため、また、感染しても重症化しないためにも、計画的に接種されることをおすすめします。

なお、新型コロナワクチンを接種される場合には、2週間間隔を開ける必要がありますので、ご注意ください。



【接種回数】13歳未満は2回接種

【接種間隔】1回目から2～4週間開ける

【効果】予防接種した後、約2週間で効果が現れ、約5ヶ月間効果が持続します。