

11月8日は

は いい歯のひ



みなさんは毎日歯みがきをどのくらいしていますか？

朝起きた時、食べ物食べた後、寝る前。特に大事な歯みがきのタイミングと言われています。このタイミングを逃すと口の中に虫歯の原因となる菌がたくさん増えて、虫歯になりやすくなります。

姫路しらさぎ特別支援学校 今年の歯科検診結果

虫歯があるといわれた人

小学部	25人
中学部	23人
高等部	31人



歯の汚れ(歯垢)があるといわれた人

小学部	10人
中学部	28人
高等部	42人

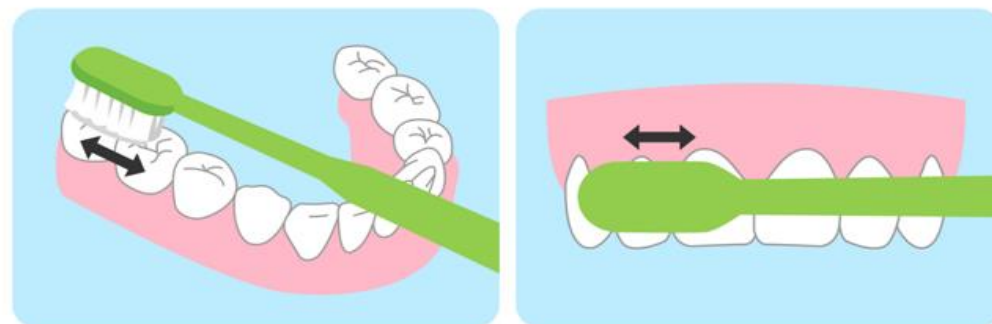


でした。

歯は大人になって年をとってからも食べ物をおいしく食べるために必要な体の一部です。今のうちから大切にしていきましょう。

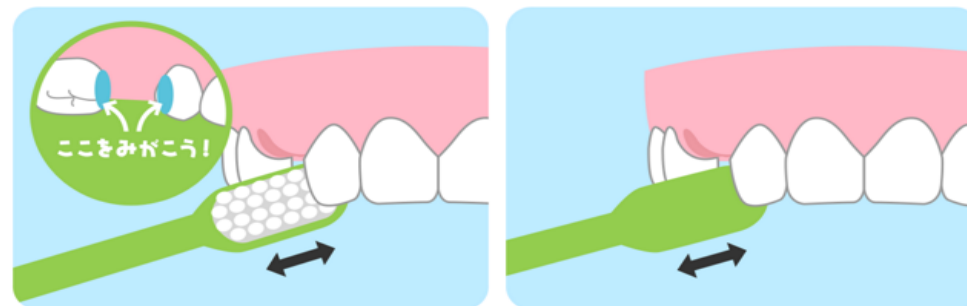


きほんのみがき方



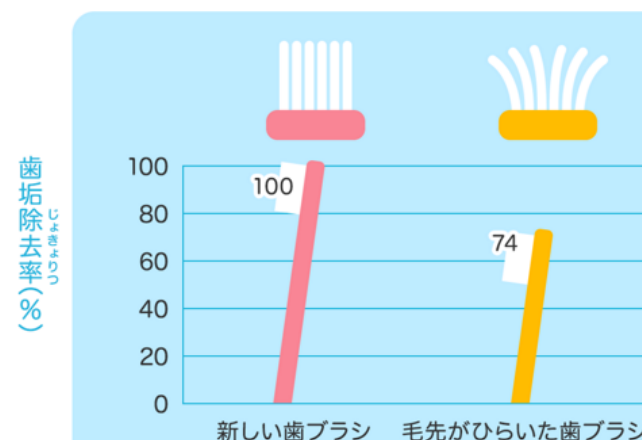
むし歯になりやすい奥歯から順に、1本1本ていねいにみがきます。歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、小さく動かすのがコツ。

歯がめけているところは？



歯ブラシをたてやななめにして、となりの歯をしっかりみがきます。

歯ブラシのひらき具合と歯垢のおちる割合 (新しい歯ブラシを100として)



歯ブラシの毛先がひらいたら新しいものに交換しよう



冬の感染症に気をつけよう



最近になって急に気温が低くなりました。風邪症状が出ている人も増えています。11月になると新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスといった冬に流行しやすい病気にかかる人が多くなります。引き続き、感染症の予防をしっかりとて、元気に冬をのりこえましょう。



なぜ冬になるとウイルスが活発になってしまうの？

大きな理由は、気温と乾燥です。気温が下がる人間の鼻やのどの粘膜の働きが弱くなってしまい、免疫力が下がってしまうことで、ウイルスが体内に侵入しやすくなってしまいます。

また、乾燥していると、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスが空気中をふわふわと長時間漂っています。この漂っているウイルスを、免疫力が弱っている人が吸いこむことで感染してしまうのです。

これまでの感染症予防に加えて

- 加湿器を使って室内の湿度を高める(40%以上を目指す)
- 水分をしっかりとる
- マスクでのどや鼻の湿った状態を保つ
- 窓を開けて換気をしっかりと行う

これらに気をつけてみましょう。



手を洗ったあとの手はきれい？



しらすぎのみなさんはいつも手洗いをしっかりできていますね。手を洗うことでコロナウイルスだけでなく、風邪や他の病気を防ぐこともできるのでとても大事なことです。

ただし！石けんできれいに洗ったあと、その手をどこで拭いていますか？服で拭いたり、水しぶきを周りに飛ばして乾かそうとしたり…してませんか？せっかくきれいに洗っても、濡れたままだったり清潔じゃないもので拭いたりすると、菌やウイルスはすぐに増えてしまいます。清潔なハンカチを毎日持ってくるようにしましょう。



保護者のみなさまへ

いつも学校保健へのご協力ありがとうございます。左記のように感染症による欠席が増えてきております。

学校感染症による欠席の場合、右記の『学校感染症発生の連絡票』をご提出いただきますと出席停止の扱いとなることがあります。医師記入用・保護者記入用どちらをご提出いただいても構いません。

ご不明な点がございましたらお気軽に保健室までお問い合わせください。

※新型コロナウイルス関連については、提出は不要です。

保護者 様	兵庫県立姫路しらすぎ特別支援学校
学校感染症の証明について（お願い）	
本校では、学校感染症にかかった際「学校感染症発生の連絡票」の提出が必要です。医療機関で「A系（医師記入用）」に記入していただくか、保護者が医師の説明を聞いて「B系（保護者記入用）」に記入し、提出してください。	
Bの様式の場合は、検査結果や薬の説明書のコピー等感染症であったことが確認できるものを合わせて提出してください。	
B（保護者記入用）	
学校感染症発生の連絡票	
小・中・高 _____ 年 _____ 組	
児童生徒名 _____	
保護者名 _____	
1. 病名（当てはまるものに○をつけてください）	
インフルエンザ（A型・B型・その他（ ））1・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎・風しん・水痘・咽頭結膜熱・結核・髄膜炎急性腸炎・流行性角結膜炎・感染性胃腸炎（ノロウイルス・その他（ ））	
その他（ ）	
2. 病気にかかった日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日	
3. 登校に関する医師の指示 _____ 日より登校してよい、または _____ な状態であれば登校してよい。	
4. 受診した医療機関名 _____	