



令和6年11月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

11月に入り、風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。気温が下がってくると、ウイルスが活発になってきます。ウイルスに負けないよう、体調管理をしっかりと行っていきましょう！



歯科検診後の受診をお願いします

おおぐろの森中学校の歯科受診率

	1年	2年	3年
受診率	44.1%	33.3%	32.5%

11月現在、歯科受診率が非常に低い状態です。一度失った歯は、取り戻すことができません。また、むし歯の症状が悪化していると、治療の痛みが強くなったり、治療に時間がかかったりすることもあります。ぜひ、早めの受診をお願いします。

受診報告書を持参せず、すでに医療機関を受診した場合には、報告書に保護者の方のサインでもかまいません。受診報告書の提出に御協力をお願いします。

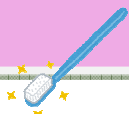
11月8日は「いい歯の日」 3Stepで歯みがきチェック

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。

歯ブラシケア

ポイントは“毛先”

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけ丁寧に磨いても、きれいにならなくなります。



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 ケ ッ プ

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。

番外編 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。

紹介します！セクハラ相談員の先生方



学校には、「セクハラ相談員」の先生方がいます。困ったことがあったら、いつでも相談してくださいね。もちろん相談員以外の先生でもかまいません。相談しやすい先生に、相談しやすい場所で、ぜひ相談してくださいね。

多田教頭先生 上澤先生 木村先生
高橋先生 飯塚先生 小松先生

インフルエンザが流行シーズン入りしました

感染症の流行しやすい季節になりました。インフルエンザ対策には、毎日の体調管理はもちろんですが、予防接種も有効です。予防接種の効き目は、5ヶ月ほどです。効果が出るまでに1～2週間ほどかかります。接種を予定している場合は、計画的に行ってください。11月に接種すると3月くらいまでは効き目があるということになります。今が良いタイミングかもしれません。

インフルエンザは出席停止！

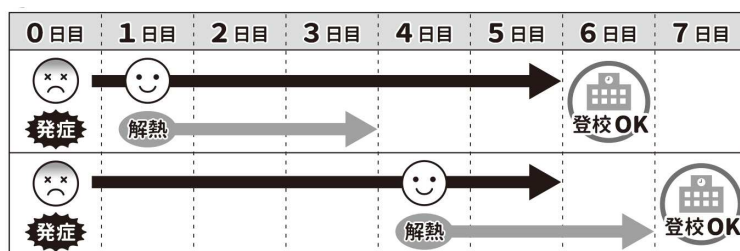
出席停止期間は、

**「解熱後2日を経過し、かつ
発症後5日を経過するまで」**

と、定められています。

出席停止期間は、欠席になります。この期間は、ゆっくり休み、回復に専念しましょう。

例



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

2年生の保護者の方へ がん教育講座を開催します



日本において、がんは死因の第1位でありながら、がんそのものの理解や、がん患者に対する正しい認識を高める教育が不十分であることが指摘されています。そこで、2学年を対象に国立がん研究センター東病院の細野亜古先生を講師にお招きし、がん教育講座を行います。この講座は、がんを身近な問題としてとらえ、がんの予防、早期発見の必要性などについて、関心をもつこと、また、がんに関する正しい知識を身に付けることを目的としています。御理解、御協力の程、よろしくお願いいたします。

日時：令和6年12月18日（水）11:15～12:00

対象：2年生

会場：おおぐろの森中学校 体育館

*YouTubeでもライブ・アーカイブ配信をします。

この講座を行うにあたり、御質問や御心配なことがございましたら、担任または養護教諭（小松）までご連絡ください。