

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数



令和5年11月2日  
鴻巣市立小谷小学校  
保健室

11月に入り、ずいぶん風が冷たくなりました。鴻巣市内でもインフルエンザが流行しています。体調を崩すと、抵抗力が弱ってくるので、感染しやすくなります。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活の見直しをしていきましょう。

## 11月の保健目標 きれいな歯を大切にしよう

### むし歯治療完了クラスを表彰しました！

10月26日（木）の朝会で、むし歯の治療が完了したクラスの表彰を行いました。今回は4年1組と5年1組です。また、保健委員会からはなぜむし歯を早く治すことが大切なのかをみんなの前で発表しました。小谷っ子全員がむし歯ゼロですごせるようにこれからも歯みがきやフッ化物洗口を頑張りましょう。

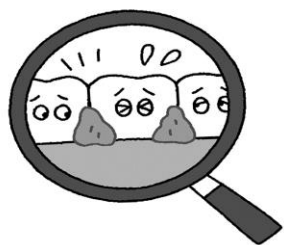


### 令和5年度歯科治療状況

| 学年         | 1年 | 2年   | 3年 | 4年  | 5年  | 6年   | 全体   |
|------------|----|------|----|-----|-----|------|------|
| むし歯保有人数(人) | 4  | 3    | 2  | 2   | 1   | 3    | 15   |
| 治療率(%)     | 75 | 33.3 | 50 | 100 | 100 | 66.6 | 66.6 |

むし歯治療率は、10月30日現在で66.6%です。100%を自指し、治療が終わっていない人は早めに歯医者へ行きましょう。

### 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

## 保健委員会での取組

10月はハッチ検査強化月間でした。毎週月曜日と金曜日に実施しました。全体の結果はハンカチ94.2%、ティッシュ94.7%、つめ95.8%でした。これからも清潔なハンカチを毎日持ってくるようにしましょう！

★★★★★全部パーフェクトだった人数★★★★★

1年生：9名 2年生：6名 3年生：11名  
4年生：9名 5年生：10名 6年生：12名



手を洗ったあとは...どうする？

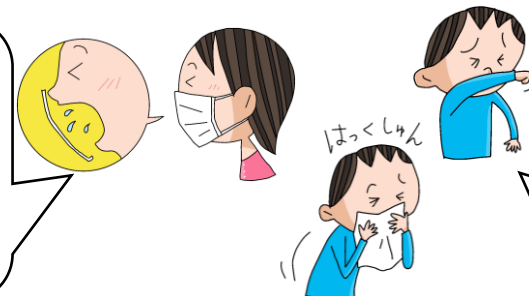


自然かんそう...？ せいけつなハンカチなどでふく 服でふく...？

### インフルエンザに気を付けましょう！

10月は小谷小学校でも咳や発熱等で欠席する人が多くいました。せきやくしゃみの飛まつによって、ほかの人に咳やくしゃみでインフルエンザを感染させてしまうことがあります。それを防ぐのが「せきエチケット」です。自分のためにも周りの人のためにも気を付けていきましょう！

マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすりぬけることができません。マスクをつけて、飛まつが飛ぶのを防ぎましょう。



くしゃみやせきがでる時は、ティッシュや腕で口をおさえ、周囲の人から離れて顔をそむけるようにしましょう。

### 持久走大会にむけて運動をしよう！

持久走大会まで1か月を切りました。運動をすることは、骨や筋肉を強くしたり、内臓の健康を保ったり、血液の流れを良くしたりします。しかし、いきなり無理な運動をすると体に負担がかかってしまいます。少し頑張ればできる程度の運動から始めて、少しずつ運動時間や量を増やしてみましょう。自分のベスト記録が出るといいですね！

※11月16日より持久走前の健康観察が始まります。

忘れずに記入しましょう！保護者の方の押印も確認しましょう。

