



ひまわり

～ げんきなこころ げんきなからだ～

令和7年11月大石南小学校保健だより

11月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

「いい歯の日」の取組について

おおいしみなみしよう 大石南小では「いい歯の日」にあわせて、以下の取組を実施します。家庭で行うものは、親子で一緒に取り組みましょう。保護者の方は御協力をお願ひいたします。



○歯みがきカレンダー

11/1(土)～11/9(日) ※11/10(月)提出

○歯みがき検査

10/31(金)～11/9(日) ※11/10(月)までに提出

(2・6年生は授業で行います)

○歯のポスターの掲示

夏休みに取り組んだ「いい歯の日ポスター」を掲示しています。

※代表作品は11/6(木)～11/12(水)にアリオ上尾で展示されます。

○歯の授業

1年生「歯の王様をみがこう」

2年生「前歯をみがこう」

3・4年生「歯によいおやつの取り方を考えよう」

5年生「全国小学生歯みがき大会」参加 ※6月に実施済

6年生「歯肉の健康」

ポスター掲示と歯みがき動画の配信

定期健康診断でむし歯の所見があり、受診結果未提出の人に配布します。



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう !!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。

食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が
少ない (30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

*11月10日は「いいトイレの日」



インフルエンザが流行しはじめました

こうのす ほ けんじょかんない こうのす し あげ お し おけがわ し きたもとし い な まち りゅうこう
鴻巣保健所管内（鴻巣市・上尾市・桶川市・北本市・伊奈町）でインフルエンザが流行しています。
よぼう て あら ぱ おう ちゃくよう かん き じゅうぶん きゅうよう かんせんたいさく こころ
予防するためには、「手洗い」「場に応じたマスクの着用」「換気」「十分な休養」など感染対策を心が
けましょう。もし感染してしまったら、早見表を参考にしてしっかり療養するようにしましょう。

発症日を入れてね。

元気十分回復

●登校再開日●早見表●

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|----------------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|-----------|-----------|
| にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 |
| ● 新型 コロナ | ● 症状 軽快 | ● 症状 軽快 | ● 症状 軽快 | ● 症状 軽快 | ● 症状 軽快 | ● 登校再開 | ● 登校再開 | ● 登校再開 |
| ● 発症 | コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」 | | | | | コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 | | |
| ● インフル | ● 解熱 | ● 解熱 | ● 解熱 | ● 解熱 | ● 解熱 | ● 登校再開 | ● 登校再開 | ● 登校再開 |