



令和7年10月31日
上里小学校 保健室

いよいよ11月！この時期、**じき**、**ひるま**はとても過ごしやすい気候です。それぞれの秋を深めながら、本格的な冬に向け準備していきましょう。「かぜひきさん」にならないために、遊んだ後は……手洗いうがいを忘れずに！

11月の保健目標

よぼう
「かぜを予防しよう」



かんせんしょう

ま

せいかつ

感染症に負けない生活をしよう！

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスは人にうつる病気です。そのため、一人ひとりが気をつけて、みんなで予防していくことがとても大切です。次のことに引き続き気をつけて、様々な感染症に負けない元気な体をつくりましょう。

1 正しい手洗い

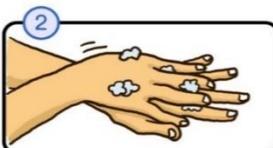
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



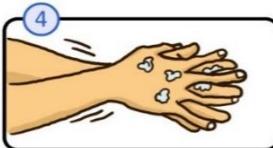
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

2 咳工チケット



せき
咳・くしゃみ
ができるときに
やろう！



3 規則正しい生活

はや
はや
あさ
「早ね・早起き・朝ごはん」

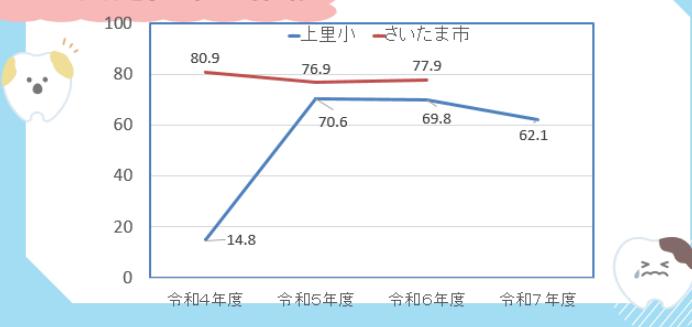


第1回学校保健委員会が開催されました。

9月24日（水）に、本校多目的室にて学校保健委員会（8020歯の健康教室）を開催しました。ご参加いただいた保護者の皆様、また、ご協力いただきましたPTA役員の皆様、ありがとうございました。一部にはなりますが、内容のご報告を致します。

1. 定期健康診断の結果・本校の歯科保健活動について（養護教諭）

むし歯処置率の推移



むし歯処置率は、さいたま市平均より低い結果が近年続いている状況です。乳歯のむし歯は、永久歯にも影響することがあります。一生使う大切な歯ですので、治療のおすすめの紙をもらった方は、早めに歯科医院の受診をお願いします。

2. 講話「意外と知らない歯周病」

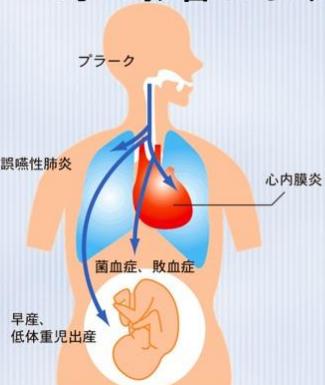
講師 本校学校歯科医 こみど歯科医院 色井亮仁先生

「8020歯の健康教室」は、保護者の皆様に歯と口腔の健康づくりに関する講話をを行うことで、学校歯科保健活動の一層の活性化を図ることを目的としています。今回は、本校学校歯科医である色井亮仁先生から歯周病のお話を中心にご講話いただきました。

8020(はち・まる・に・まる)とは…

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

歯周病が全身に影響します



あなたと専門家の連携プレーが大事!!



パーソナル
ブラークコントロール
毎日の正しい歯磨き

プロフェッショナル
ブラークコントロール
歯肉でかくれた部分のブラークや
歯石は歯磨きでは取れません