



令和6年11月1日  
杉並区立松庵小学校

11月に入り、秋らしさが増してきましたね。衣替えをした家庭も多いのではないのでしょうか。空気も乾燥してきて、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすいシーズンが近づいています。手洗い・うがいはもちろん、体を冷やさないよう心がけて過ごしましょう。

### 今月の保健目標 衣類の調節をする

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。  
その日の気温に適した服装を心がけて、元気に毎日過ごしましょう。

### 気温と衣類の目安

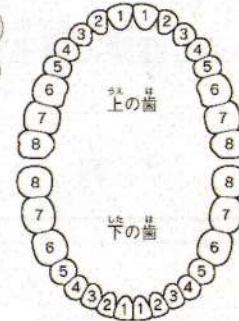
26℃以上	半袖
21~25℃	長袖
16~20℃	カーティガン、パーカー
6~15℃	セーター、フリース
5℃以下	ダウン、コート



### 毎日使う歯を大切に

体が成長するにつれて、子どもの歯は大人の歯に生えかわります。歯は一生の間、毎日使い続けるので、ていねいにみがいて、大切にしましょう。

大人の歯  
(28~32本)



前歯(1・2) 食べ物をかじり取ります。

犬歯(3) 食べ物を引きちぎったり、かみ切ったりします。

おく歯(4・5・6・7・8) 食べ物を細かくすりつぶします。

### いい歯のために 毎日の積み重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらかみか。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

# ～はみがきクイズ～



## 第1問

歯のブラッシングで歯垢（歯の汚れ）が残りやすいのはどこでしょう？

1. 前歯      2. 奥歯のみぞ      3. 歯の先



## 第2問

80歳になっても「20」そろっていると健康で長生きできるといわれているものは何？

1. 趣味      2. 骨      3. 歯



## 第3問

ヤギに前歯はあるでしょうか？

1. ある      2. ない



### ～クイズの答え～

#### 第1問 2. おく歯のみぞ

おく歯のみぞは歯ブラシが届きにくいので歯垢が残りやすいです。丁寧に磨きましょう。

#### 第2問 3. 歯

20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食入物を噛むことができます。80歳になっても自分の歯を20本以上持っているようにしよう（8020）（はちまるにいまる）

#### 運動」という活動があります。

#### 第3問 2. ない

ヤギに上の前歯はありませんが、代わりに歯茎がたくも硬いです。下の歯と上の硬い歯茎で草をすりつぶしなから食べます。

保護者の皆様へ

## 登校届・登校許可意見書について

学校では、学校保健安全法により、感染症にかかった場合（疑いを含む）や感染のおそれがある場合は出席を停止させることができるとされています。感染症の種類や出席停止期間が定められていますので、下表の感染症にかかった場合は、学校へお申し出くださいますようご理解とご協力をお願いします。

治癒後に登校する際は、松庵小学校 HP から「登校許可意見書」（インフルエンザ・新型コロナウイルスの場合は「登校届」）を各家庭でダウンロード・印刷をしていただき、学校までご提出ください。学校でお渡しすることも可能ですので、必要な場合はお子さんの登校再開前にご連絡ください。

【学校において予防すべき感染症の種類と出席停止期間の基準等】

	感染症の種類	出席停止の期間の基準	提出書類
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS コロナウイルス）、中東呼吸器症候群（MERS コロナウイルス）、特定鳥インフルエンザ	治癒するまで	医師による「登校許可意見書」※
	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く） 新型コロナウイルス感染症（ベータコロナウイルス属コロナウイルス）	発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで 発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで（無症状者の感染者は、検体を採取した日から5日間を経過するまで）	保護者による「登校届」
第二種	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	医師による「登校許可意見書」※
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで	
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風しん（三日ばしか）	発疹が消失するまで	
	水痘（水ぼうそう）	全ての発疹が痂皮化するまで	
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで	
	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	
第三種	髄膜炎菌性髄膜炎	同上	条件により校長が出席停止を判断
	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎	同上	
	その他の感染症	条件により校長が出席停止を判断	