

# ほけんだより

国神小保健室発行  
No.10 令和7年11月6日

## 感染症に注意!

## 埼玉県がインフルエンザ注意報発令

全国的にインフルエンザが流行しています。県北部の  
中学校で10月末に学校閉鎖をしました。  
秩父郡市内でも小・中学校で学年・学級閉鎖をしました。  
目に見えない細菌やウイルスですが、少し意識を変えるだけで、  
感染症は予防できます。手洗い・うがいやマスクの  
着用など、一人一人が気をつけましょう。



## あごが十分に発達していないと…「歯ならび」に影響が!

永久歯は乳歯より大きいので、永久歯をきれいに並べるためには、ある程度あごが広がっていることが大切です。

## かむ回数が多い食べ物は?

ステーキ、イカ、フランスパン、おせんべい、ナッツ類、にんじん、ゴボウ、レンコンなどいろいろありますが…  
今回は、歯科衛生士さんから教えていただいた、「グミ」を紹介します。



「歯ならびの土台作り」には、あごの発達が大切です。あごの発達は「噛む力」でも育むことができます。歯ごたえのある食べ物をよくかんで食べる習慣を大切にしましょう!

普通のグミより固く、かむ力をきたえます。薬局やネットで購入することができます。

※今年度も、親子でカラーテストの取組をお願いいたします。(別紙参照)  
普段、子供たちが学校で実践している、6分間の「国小はみがきタイム」です。  
家庭での歯みがき習慣の参考にしてみてください。



## こころもメンテしよう

子供の様子が気になる…  
こころの健康が気になる…



子供のこころの健康状態が優れないときに、一般的によく出てくるこころのSOSサインもあれば、一緒に生活する家族だからこそ気づきやすいサインもあります。そんなサインに早めに気づくには、日頃のコミュニケーションが大事です。様子が気になるときはお子さんの話をじっくり聞くようにしましょう。