











11月に入り、朝夕は寒さを感じるようになりました。

向山小学校では、マイコプラズマ感染症でお休みする人が何人か出ています。マイコプラズマ感染症は診断されるのに時間がかかることもあります。これからインフルエンザが流行する時期になります。発熱や咳が続く場合は、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症だけでなくマイコプラズマ感染症も疑い、再受診をお願いします。

ぜひご家庭でも、毎日の検温に合わせ、丁寧な朝の健康観察をよろしくをお願いします。調子の悪いときは、無理せず暖かくしてゆっくり休養をとり、早めに治すよう心がけてください。また、早めの受診をお願いします。

＼ 症状はどう違う? /

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときどきある ×: あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものが見られます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診!）ですが、気をつけたい病気についての知識として押さえておくといいでしょう。



大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。
食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！
寝る前の歯みがきは特にいい

歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面を
おおっているエナメル質は、
鉄よりも硬いんだ！



物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な
歯にも弱点があるよ。
それが、酸！

③ 口の中にある細菌が糖分をえさにして
作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

やっぱり、歯みがきが大切だね



保護者の方へ ～被災時の歯・口のケアについて～

歯・口の健康を維持するためには『毎食後のていねいな歯みがき』が基本です。では、自然災害が起こり、長期間にわたって歯みがきが難しい状況になったら…？

2011年に起こった東日本大震災。発生当初、着のみ着のままで避難生活に入った人々の健康状態が懸念されましたが、要点のひとつに「災害時の口腔保健」が挙げられました。水はもちろん、口腔ケア用品もほとんど手に入らず、被災者は歯と口を清潔に保つことが難しかったのです。そのことがむし歯や歯周病、また高齢者では誤嚥性肺炎などの増加につながったと考えられています。

歯ブラシがないときは水かお茶でうがい、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて歯をふくことも有効です。また、うがい薬、液体歯みがき剤、洗口液などを使えば少量でも効果が上がります。災害時の備えとして、非常持出袋に人数分の歯ブラシと液体歯みがき剤を用意しておくといいですね。

