

保健だより

令和3年11月8日～11月号～

練馬区立北町中学校 保健室



放課後、校庭からボールを蹴る音、走る音、掛け声が響き、体育館、全開の窓から明かりが見え、吹奏楽部の音色が校舎に心地よく響いています。寒暖差が大きい日々となりました。季節の変わり目です。衣服を調整するなど工夫し、体調維持に努めましょう。

●11月8日は“いい歯の日”です！

みなさんの歯の状態は、比較的よい状態にあります。

次の4つの「いいこと習慣」を意識し、よい状態をキープしてください。

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

こんないいことか
むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ！ おやつのだらだら食べ

こんないいことか
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

こんないいことか
よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1～2回はプロの目でチェック

こんないいことか
隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

唾液…よく噛むとじわっと出てくる唾液、1日になんと1.0～1.5ℓ分泌され、その99%は水分で、他に酵素や電解質で、食物の消化や虫歯など歯科疾患の予防の役割を担っています。

お知らせ…毎年、秋にも実施していましたが「秋の歯科検診」ですが、今年は感染防止対策のため、実施を見合わせることにしました。普段、歯磨きをしっかりしていると思いますが、心配な人は、かかりつけの先生に相談してみてください。

●感染症対策 引き続き感染症対策をお願いします!

○新型コロナウイルス感染症についてのお願い。

-制限緩和の方向に進んでいるようですが、引き続き感染対策をお願いします-

- ・毎朝の検温、健康観察（咳や発熱、息苦しさなど体調不良の症状がないか確認）
- ・マスクの着用 体育など息苦しいときは着用しなくても可、その場合は距離をとる。
- ・手指消毒、手洗い →共有物を触ったときは手洗い、手指の消毒をしましょう。
- ・黙食給食（準備中） ・常時換気 ・密をさける

○感染性胃腸炎、インフルエンザへの従来通りの感染対策をお願い。

昨年は、ほとんど流行しなかったが今年は流行するかもしれないインフルエンザと、例年11月から増加する感染性胃腸炎は、注意が必要です。

- ・**感染性胃腸炎**は、感染予防として、嘔吐後の消毒を行うことが大切です。

主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。集団感染例も毎年報告のある感染症です。原因となるウィルス、ノロウィルス、ロタウィルス、サポウィルス、アデノウィルスなど。嘔吐した場合は、無理をせず、家庭で様子を見る、医療機関に相談、受診願います。

嘔吐物の処理は、必ず消毒をお願いします。

（注意）嘔吐物の消毒方法ですが、必ず塩素系の消毒剤で行ってください。アルコールは有効ではありません。

➡換気を行い、マスク・使い捨て手袋を使用し、嘔吐物をビニル袋へ、そこに消毒剤注ぎ、密閉する。手袋をかえて、嘔吐物がついたところ消毒剤で浸すようにして拭き取る。手袋マスクは密閉し捨てる。手洗い、うがいをする。

- ・**インフルエンザ**は、急な発熱、悪寒、関節痛、倦怠感などを主症状とする感染症です。発熱などの症状がみられましたら、かかりつけ医など医療機関などへ電話にて相談ください。

○感染症回復後の登校再開に「登校届」の提出をお願いします。

医師の登校可能の判断を受けた後、保護者の方が「登校届」記入し、ご提出ください。

お願い…朝、発熱、咳など体調が悪いときは、無理をしないで様子を見てください。

お休みをする場合は8時25分までにご連絡願います。

●姿勢チェックしてみよう!



どうしても、スマホ、タブレット端末を使用する時間が長くなっているとは思いますが、姿勢をチェックしましょう。背中や肩も前の方に丸くなっていませんか?肩がこる、首が張るということはありませんか?

人の体は時々動かさないと、体の血流量が減少します。座っているときは、姿勢を正して座り直すことで、立っているときは、両手を後ろで組んでそらす姿勢を2、3回行うことで固まった筋肉に血液を送ることができます。自主的に、生活にストレッチ、運動など取り入れてみましょう。

自主的に

