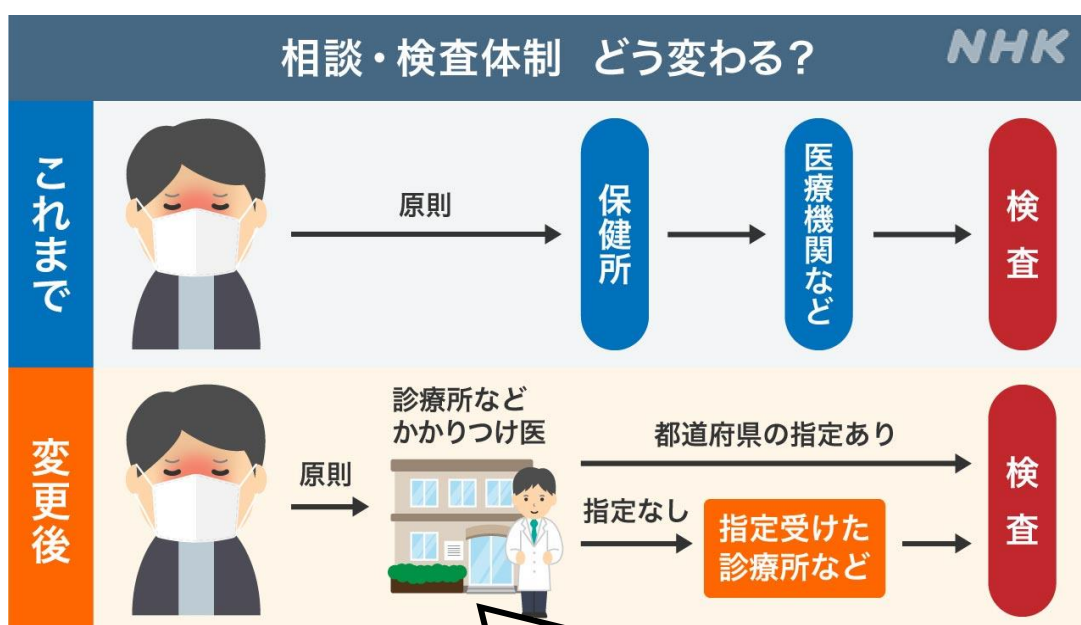


色づく木々が美しい季節になりました。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに下がると早く進むと言われています。冬が近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

この冬心配されるのがコロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行です。発熱等の体調不良になった場合、症状だけで判断するのが難しくなります。

昨年度まではインフルエンザにかかったと思ったらかかりつけの病院で診てもらっていました。コロナウイルス感染症が流行してからは発熱があった場合は直接医療機関に行かずにまず「帰国者・接触者相談センター」に連絡をするということになっていました。厚生労働省から「今シーズンからは医療機関を直接受診するのではなく、まずかかりつけ医に電話相談して、その指示を受けるように。かかりつけ医がいない場合は『受診・相談センター（帰国者・接触者相談センターが改称）』に相談するように」と呼びかけがありました。



⑨ 直接行くのではなく必ず電話で相談を！

- COVID-19
(よくある症状)
- ・発熱 ・空咳
 - ・倦怠感
- (時折ある症状)
- ・痛み ・のどの痛み
 - ・下痢 ・結膜炎
 - ・頭痛
 - ・味覚や嗅覚の異常
 - ・皮膚の発疹、または手足の指の変色
- ※人により違うため判断が難しい

練馬区の相談窓口 平日(9:00～17:00) 練馬区コールセンター:03-5984-4761
平日夜間(17:00～翌朝9:00)土日祝日(終日) 東京都新型コロナウイルス受診相談窓口:03-5320-4592

新型コロナウイルスについては依然として感染者が多い状態が続いています。練馬区でもいくつかの学校で陽性者がでており、いつどこで発生しても、また誰がかかってもおかしくない状況です。

児童生徒が感染しても無症状や軽い風邪程度の症状しか出ないことも多いため、学校での流行を防ぐためには「体調の悪い人は登校しない」「学校で体調が悪くなった場合は学校で休養するのではなくすぐに早退して自宅で休養する」「本人が元気でも家族に発熱等の体調不良の人がいたら登校を見合わせる」ということしかありません。

学校へ「朝体調が悪いので治ったら(または病院に行ってから)登校します」という連絡が入ることがありますが、朝体調が悪い時はその日はきちんと休養し、しっかりと体調が良くなってから登校するようにしてください。

万が一新型コロナウイルス感染症だった場合、他の人がウイルスを持ち帰り、ご高齢の方や持病のある人にうつしてしまうと命にかかわります。少しでも体調が悪い場合は絶対に無理をしないようにお願いします。



9月に行われた歯科検診では虫歯のある人はとても少なかったです。しかし、歯の磨き方が良なくて歯垢や歯茎の状態について指摘された人がたくさんいました。コロナウイルスやインフルエンザに関してもしっかりと歯磨きして口の中の衛生状態を良くしておくことは、予防に効果があると言われています。

歯科検診のお知らせをもらった人でまだ病院に行っていない人は、なるべく早く受診するようにしてください。

心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし菌菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お



口のピンチ！むし菌や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。



英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)
→ 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。ただただ食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。



この頃の保健室

(10月0日)

保健室の朝は毎日健康カード忘れ・検温忘れの対応で始まります。A君は常連さんでほぼ毎日「忘れた」と言って保健室に来ています。「ギネス級の記録だよ」と言いますが、「へへへ…」と笑うだけ。B君はちゃんとカードは持ってきていますが保護者の方の確認がないことが多く、「検温して保護者印を押す」ということを保護者の方の代わりにやっているので、「今日は私が一日ママだからね。勉強頑張るんだよ B君!」と言うと、嫌がらずに「はい、頑張ります」と答えてくれます(#^^#)

ちょっと楽しいふれあいの時間でもありましたが、この度各クラスに非接触体温計を購入してもらい、カード・検温忘れの対応は朝教室で担任の先生が行うことになりました。担任の先生の対応になると緊張するのかもしれないより忘れてくる子も少なくなっているようにも思えます。

これから冬に向かい感染症の心配が増えます。保護者の方にご協力いただくことが続きますが、しっかりと健康チェックをよろしくお願いいたします。