

練馬区立早宮小学校  
 校長 今村 理恵  
 養護教諭 村上 恵美子  
 平成25年11月8日発行  
 (家庭数配布)

11月8日はいい歯の日!

先月の早宮小では、水痘(水ぼうそう)が3名、溶連菌感染症が7名、マイコプラズマ肺炎1名いました。

また、練馬区内の小学校では、すでにインフルエンザの児童もいるようです。インフルエンザの予防接種も始まっていますが、手洗い・うがい・せきエチケットも忘れずに、行っていきましょう。

また、11月28日(木)に全学年対象の歯科検診があります。むし歯ゼロを目指して、歯磨きや食習慣の見直しをしていきましょう。

いい歯を作るために、歯を丈夫にする食べものを取りましょう。

歯を丈夫にするのは、カルシウムをたくさん含む食べものです。



最近の研究で、喫煙者がいる家庭の子どもは、喫煙者のいない家庭の子どもに比べて、4~6倍も「歯ぐきの黒ずみ」が見られたそうです。黒ずみの原因は、タバコの煙の刺激から、歯ぐきを守るために出る「メラニン色素」。黒ずんだ歯ぐきは、歯周病になりやすいそうです。一度子どもの歯ぐきをチェックしてみてください。

MINIチェック

あなたの歯ブラシ、交換時期では?

- ブラシの毛先が開いている。
- 使いはじめてから1カ月以上たっている。



歯ブラシの毛も弱くなってくるので、毛先が開いていなくても、使い始めから1ヶ月を目安に交換しましょう。1ヶ月以内なのに毛先が開いているようなら、力の入れすぎかもしれません。みがき方も要チェックです。

かぜを治せない? かぜ薬

かぜをひいたとき、市販の薬や、病院で処方された薬を飲むことがあります。これらの薬は、せきや鼻水、くしゃみ、発熱などの症状をやわらげるためのもので、かぜの原因であるウイルスをやっつけるものではありません(抗インフルエンザウイルス薬を除く)。つまり、かぜ薬でかぜを治すことはできないのです。

かぜを早く治したいなら、薬を飲むよりも、早めに休養をとることで、体を休めることで、ウイルスと戦う力を助けることができます。

かぜ薬の役割をきちんと知って、じょうずに利用しましょう。



子どももせきエチケット

風が冷たさを増すとともに、かぜひきさんが増えてきました。かぜのウイルスは、せきやくしゃみのしぶきによって飛び散り、まわりに広がっていきます。少しおにいさん・おねえさんになってきた子どもたちには、せきエチケットを教えましょう。

★せきやくしゃみをするときは、鼻や口に腕を当てましょう。



★手に鼻水がついたときは、石けんでよく洗いましょう。



せきやくしゃみのたびに根気よく伝え、できたらほめるを繰り返して、身につかせていきましょう。

# 歯を大切にしよう



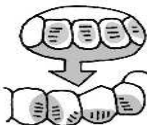
## みがいた後のWチェック

目で



汚れが残っていませんか？

- ◆歯と歯の間
- ◆歯と歯ぐきの境目
- ◆歯の表面



舌で



ヌルヌルしたり、ザラザラしたりしませんか？

- ◆歯の裏側
- ◆奥歯



きれいにみがいたつもりでも、意外と汚れは残っているものです。歯みがき後のWチェックを習慣にしましょう。

## 骨や歯の材料カルシウム

カルシウムは、じょうぶな歯や骨をつくるために、なくてはならない栄養素。特に、からだが作られている途中のみなさんには、カルシウムをしっかりとることが、とても大切です。



カルシウムは、身近な食べものに、たくさんふくまれています。苦手な食べ物がある人は、食べられるものからでもよいのですが、好き嫌いをなく食事がとれるようになるといいですね。

### 手洗い

いつ？



- 食べる前
- 外出の後



- トイレの後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすり合わせて、よくあわ立てます。
- ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

### うがい

いつ？



- 空気が乾燥しているとき
- 外に出た後
- 人が多いところに行った後
- かぜが流行しているとき

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回くり返します。



## かぜ予防のために、今すぐできること

### せきエチケット

どうやって？



- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりとわかるようにしましょう。



### 換気

いつ？



- 休み時間

どうやって？

- 1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気の入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。



### ハンカチ これも大事なカギ

うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことです。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。

鼻水をかまずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻水はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。