



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 28 年 11 月 11 日発行
 (家庭数配布)

11月になり、朝晩の冷え込みが増してきました。早宮小では、休み時間に校庭で元気に遊んでいる子供も多くいる一方で、胃腸炎やお腹のかぜと言われる子供も増えてきました。体が冷えて、おなかの調子を崩したり、腹痛を訴えたりすることも多くなる季節です。トレーナー1枚で下着を着ていない子供も中にはいます。下着を着てお腹を冷やさない、脱ぎ着のできる上着を着るなど、気温や体調に合わせて衣服の調節をしたり、排便状態を観察するなど、体調管理に注意しましょう。3つの首(首、手首、足首)を冷やさないことも、体を温めるために大切です。

カゼ予防で大切なのは？



手洗い・うがい

休み時間の換気

十分な睡眠

栄養バランスのとれた食事

歯医者さんに行くのはどんな時？

「むし歯になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし歯予防のために行きます。



80歳の人のデータを見ると一。

日本では20本以上歯が残っている人は約40%。そして残っている歯の平均本数は約14本(平成23年厚生労働省調査)。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を超えています。予防の大切さがわかります。ちなみに歯の数20本はなんでもおいしく食べられる数字です。

日本の老人に若い時からすればよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診が挙がるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに。



昼食後の「ぶくぶくうがい」について、11月号の学校だよりでお知らせさせていただきました。食後の歯磨きは大切ですが、本校では、施設・管理上の安全面を考慮し、食後にうがいを行っていきます。歯科矯正や、歯列などにより昼食後にも歯磨きが必要な場合は、保健室までご相談ください。

本校のう歯率は、5.4%(春期歯科健診)ととても低い状況です。しかし、むし歯のない人の方が、歯周病菌は要注意と言われることもあります。「口内では、菌が絶えず勢力争いをしている。むし歯がないと、歯周病菌が優性になる可能性があり、歯科を受診するきっかけもなく、歯周病が発見されづらい」からだそうです。

朝・夕食後の歯磨きと給食後のうがいで、口内を清潔に保ち、歯周病を予防しましょう。



11月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

11月8日は**良い歯の日**です。本校でも、11月24日(木)全校で**秋期歯科健診**を行います。春期**歯科健診**で**むし歯**がある人は28人でした。秋は、おいしい**食べ物**がたくさんある季節ですが、家では朝・夕食後の**歯磨き**と学校では**給食後**のうがいを、**むし歯**や**歯周病**を予防しましょう。

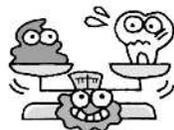


数字で知ろう 歯垢の正体

やく しゅうるい
約300種類

しこう さいきん しゅうるい
歯垢にいる細菌の種類。

この中にはむし歯や歯周病をおこす菌もいます。



おくこ いじょう
1億個以上

1mgの歯垢のなかにいる細菌の数。人間のうんちの中にも負けません。

やく か
約2日

歯垢が歯石になるまでの時間。歯石になってしまうと、歯みがきだけでは取れません。



毎日の歯みがきやフロスケアで歯垢をしっかりと取りましょう。

クイズ 南極と教室、カゼが流行りやすいのはどっち?



「もちろん寒い南極!」

と言いたいところですが、**正解は教室**です。

なぜかと言うと、カゼのウイルスは人のからだのなかで増えていくので、人が多い場所のほうが流行りやすいからです。南極と比べると、**教室**には人がたくさん。一人がカゼをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。

教室でカゼを流行らせないために大切なことは一人ひとりが**気を付けること**。

手洗い・うがい、こまめな換気、咳が出るときはマスクをするなど出来ることはたくさんありますよ。



咳が長く続くカゼも流行っています。マスクや咳エチケットを忘れずに!

インフルエンザ 流行する前に 予防接種を

