



練馬区立早宮小学校
 校長 今村 理恵
 養護教諭 石山 綾
 平成 29 年 11 月 7 日
 (家庭数配布)

朝と夜の冷え込みが強くなってきました。紅葉は明け方の気温が6~7 くらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増します。紅葉が見頃を迎える頃は体調も崩しやすいようです。寒暖差を衣服で上手に調節して、体調を整えましょう。また、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりと、予防に努めましょう。

今月の保健目標 **歯を大切にしよう**

感染症発生状況

- ・溶連菌感染症
 一般的に服薬後 24 時間後に登校可能になります。ただし、抗生剤は必ず決められた日数服薬して、腎炎などの慢性疾患の予防に努めましょう。
- ・感染性胃腸炎
- ・手足口病
- ・流行性耳下腺炎
- ・水痘(水ぼうそう)

11・12月の保健行事

- 11月24日(木)就学時健康診断
 (5年生が代表でお手伝いをします)
- 12月9日(土)第2回学校保健委員会
 「足育」について講演
- 2時間目 4年生児童対象 各教室
- 3時間目 保護者・地域の方対象 家庭科室

11月8日 いい歯の日

歯と歯周病の？に答えます

歯周病

こんなサインに気をつけて



歯と歯ぐきの間にあるすき間を「歯周ポケット」と言います。健康な歯ぐきでは深さ1~2ミリぐらいですが、歯ぐきに炎症があると、だんだん深くなり、重症の歯周病では5ミリ以上にもなります。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。
- 自分の口のおいが気になる。
- 歯肉がむずむずしたり、痛んだりする。
- 歯肉が赤く腫れている。
- かたい食べものがかみにくい。
- 食べものがはさまりやすい。
- 歯と歯の間のすき間が広がった。



歯についた汚れの中で細菌が増えてできる歯垢(プラーク)とだ液に含まれるカルシウムが結びついて、石のように固まったものを「歯石」と言います。歯石は、歯周ポケットから歯ぐきの奥に入り込み、炎症を悪化させます。

当てはまる項目が3つ以上ある人は、歯周病の疑いがあります。早めに歯科で診察を受けましょう。



歯にも寿命があります。いちばん寿命が長いのは、下あごの犬歯(男性は左、女性は右)で約66年、いちばん短いのは、男女とも下あご左側の第二大臼歯で約50年です*。歯周病を放置すると、歯の寿命を縮めることとなります。

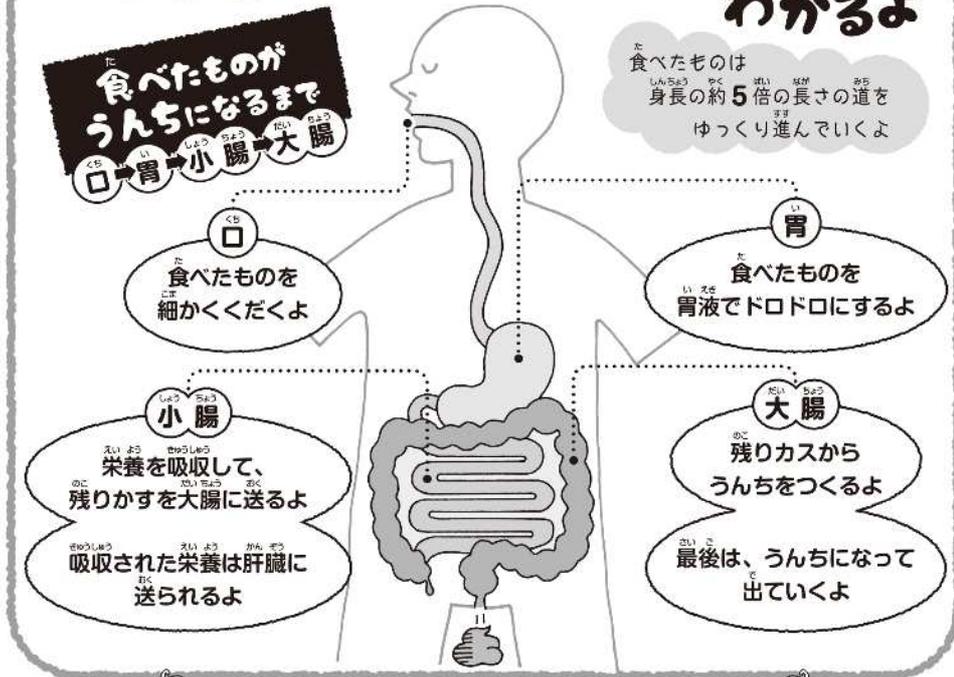


若くても、症状を放置すれば、歯周病は進行します。学校を卒業した後も、定期的に歯科検診を受けることがあなたの歯を守ります。

*厚生労働省「平成11年歯科疾患実態調査」

秋季歯科検診が終了しました。むし歯で治療が必要な人、要注意乳歯がある人、歯並び、かみ合わせで相談が必要な人、歯石が着いている人など約20人の人にお知らせを配布しました。受診が必要な人はかかりつけ医にご相談ください。今回の検診では「むし歯のでき方」について保健室でスライドを流しました。検診を待っている間にスライドを見て学習している子がたくさんいました。歯垢を歯ブラシできちんと取ることでもし歯を防ぐことができます。80歳まで自分の歯を20本残せるよう今から上手なブラッシング方法を身につけましょう。歯科医院ではブラッシングについても指導してもらえます。むし歯の治療以外でも定期的に診てもらおうと良いですね。

うんちで今日の元気レベルがわかるよ



今日のうんちはどんなかな？

元気いっぱい
バナナうんち

黄土色おうどいろでバナナバナナに似にているよ

栄養えいようのバランスがバッチリだね

黒くてかたい
がんごうんち

黒くろくて、カチカチカチカチやココロココロ

野菜やさいがたりないかも
うんちうんちをがまんしたりしてない？

くずれそうな
ヒョロヒョロうんち

やわらかすぎやわらかすぎて、ヒョロヒョロヒョロヒョロ

冷ひやたいものを食たべすぎてない？
よくかんで食たべてるかな？

お腹おなにくるかぜが少しずつ増ふえています。感染かんせん性せい胃腸炎いちょうえんで出席停止しゅっせいちになる児童じどうもいます。腹痛ふくうで来室らいしつする児童じどうには必ず排はい便べんの様子ようすを聞いています。今朝けさ出たのか・昨日けふはどうだったのか・最近さいきん出たのはいつなのかという頻度ひんどう、バナナうんち・コロコロうんち・下痢げりなどの形かたち、そして家族かぞへや周りまわりで同じ症状しんじょうの人はいるかどうかについてです。すると頻度ひんどうについて答えがすぐに出るのですが、形かたちについては見ていない、覚えていない子こが多いことがわかりました。左ひだりにあるように、うんちうんちをよく観察くわんさつする事は自分の体調たいじょうを知るヒントひんとになります。今日けふから早速さつそく流ながす前にうんちうんちを観察くわんさつするよにしましょう。

冬ふゆになるとトイレトイレに間に合あわなかったり、お腹おなの風邪かぜで下着げんこを汚こしてしまったりして保健室けんしつで取り替かえることが増えてきます。その際ときは、保健室けんしつで渡わたした下着げんこはご家庭かていでお使いつかいいただき、同サイズどうさいずの新品しんひんの物ものをお返かえしくくださいますようお願いごんがひいたします。

正しい姿勢を簡単に

【立つ】

- 下腹したはらに力ちからを入れて、お尻おしりをキュッとしめる
- 肩かたの力をぬく
- 頭あたまを吊たり上げられているイメージ

横よこある 前まえ左右ひだりみぎが同じ高さ
耳みみ・肩かた・股関節ももひざ・ひざ・
外とくるぶしが一直線いっしきせん上に

チェックポイント
坐骨ざこつと頭あたまを結ぶ線せんが一直線いっしきせんに

【座る】

- 椅子いすに深く腰こしかける
- 軽かろくあごを引ひく
- 背筋せきを伸ばして下腹したはらに力ちからを入れる
- ひざはだいたい直角すくも
- 足の裏うらを床とこにつける

どんな効果が期待できる？

インフルエンザいんふれんざの感染かんせんを完全かんぜんに防ふせぐことはできませんが、発症はつしやうや重症化じゆうじやうかを防ふせぐ効果が期待きたいできます。

インフルエンザの予防接種

▶接種を受けるタイミングは？

予防接種よぼうせつしゆの効果こうかは、接種せつしゆの2週間しゅうかんご後ごから約5カ月間ご続つづきます。入試にゅうしなどの日程にっていをかかりつけ医いに伝つたえて、決きめるとよいでしょう。例年れいねん、12月がつ～2月がつの初めはじにかけて流行りやうこうすることが多いことを考えると、11月中旬じゅうじゆんまでには接種せつしゆを済すませておくと安心あんしんです。