



令和2年度 第6号

令和2年11月20日 練馬区立大泉第六小学校 保健室

朝夕の気温が下がってきました。日中は少し動くだけで汗ばむような日もみられます。一日の気温の変化が大きく、衣服での調節が必要ですが、それに伴って上着の落し物が増えています。持ち物に名前は書いてありますか？もう一度確認をしましょう。

知っているようで 知らない 体温のヒミツ

ヒミツ1

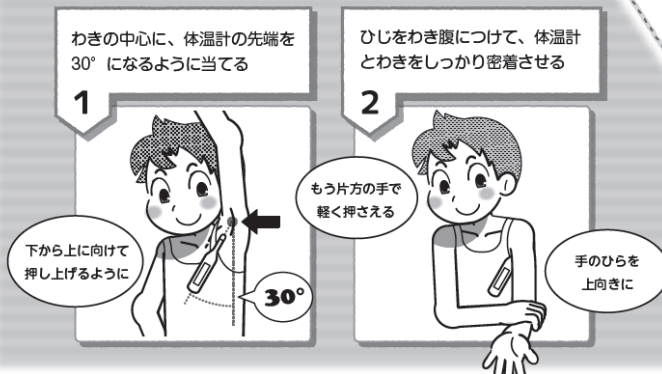
体温は測る場所によってちがう



体の表面と内部では温度が違います。表面は中心よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんみなさんが測る時は、体の内部と温度が近くて測りやすい「わきの下」で測りましょう。

正しい体温の測り方



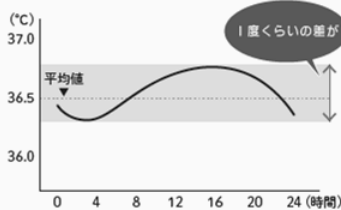
ヒミツ2

体温にはリズムがある

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。

朝の検温は、その日の一番低い体温を測ることになります。いつもよりも高い場合は、夕方に向けて熱が高くなる可能性があります。

***朝の検温で、37.0℃以上となった場合は、再度検温をお願いします。**

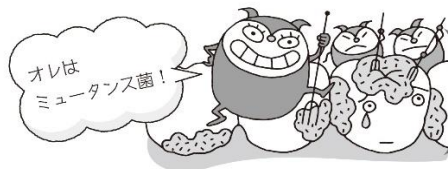


ヒミツ3

子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい $36.5^{\circ}\text{C} \pm 0.5^{\circ}\text{C}$ とされています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高めです。反対にお年寄りはやや低めです。

学校での発熱の判断は、**37.5℃以上…発熱、38.0℃以上…高熱**を基本としています。



む し歯の原因になる細菌。特技は、糖分をえさに酸をつくって歯をとくこと！
歯にくっつくネバネバした歯垢には、ミュータンス菌がいっぱいいるよ。

ミュータンス菌を倒せ

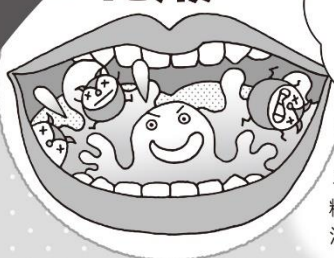
Round 1

大事な歯がねらわれている！

口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす

VS **だ液**



大丈夫！
ふだんから
ミュータンス菌を
洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、
糖分が入った食べかすも
洗い流しています

さらに
攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、
しっかりかむことが大切。
「1口30回」を目指そう。



Round 2

歯垢ができた！

だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢

VS **ハブラシ**



大丈夫！
上手な
ブラッシングで
さよならだ

ブラッシング
3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さざみにうごかす



Round 3

歯石ができた！

歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

歯石

VS **歯医者さん**



大丈夫！
専用の道具を使って
取り除きます

歯石がつくと高まるのが、
むし歯・歯周病・口臭な
どのリスク。
年に2～3回を目安に、
定期的に受診しよう。



歯磨き剤に含まれる発泡剤が、インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスの不活性化の効果がみられるとの報告があります。

(令和2年6月1日付(独)製品評価技術基盤機構(NITE))

まだまだある！だ液のパワー

- ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。
- ここで活躍するのがだ液！中性へと戻してくれるんだ。
- さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。
- こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ



プロの凄ワザ！

- 歯と歯肉のすきま(歯周ポケット)に歯石ができる
- と「歯周病」になってしまうんだ。
- 歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！