

11月 ほげんごもり

令和6年 11月1日
練馬区立泉新小学校
校長 宮崎晴美
養護教諭 森 範子

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえはじめました。そろそろ冬の支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きは、早く終わらせようといひ加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していねいに行いましょう。冬服や暖房機器を準備するだけではなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

<マイコプラズマ肺炎>

今年にはインフルエンザだけではなくマイコプラズマ肺炎が流行しています。1歳から14歳までの感染が多く、症状は発熱、倦怠感、頭痛、咳などです。マイコプラズマ肺炎は3～7年の間隔で大きな流行が起こるといわれており、2024年の累計報告数は周期的な大流行の年となった2016年に次いで多く注意が必要です。飛沫感染や接触感染であるので手洗い、うがい、マスク等でしっかりと予防しましょう。

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



換気 をしないとうなる？

テストや受験シーズンが近づくと、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

集中力が低下する
空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。



感染症が広がる
空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきたので窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。





<歯の役割>



食べ物をかみ砕く



表情を作る



発音を助ける

要注意!



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出て出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

歯の気圧痛

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろいろな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理してくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。



★10月に教育実習で来ていた‘みつたけ先生’のコメントです。



保健室の先生の勉強をしに実習生として

お世話になりました、光武未歩です!

朝や廊下ですれ違ったときにみんなが

話しかけてくれてとてもうれしかったです。みんなのおかげでとても楽しい3週間でした。

いつかまた元気なみんなに会えることを

楽しみにしています!