

# 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いい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（ことし）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（りゅうこう）しています。1歳（さい）から14歳（さい）までの感染（かんせん）が多く、症状（しょうじょう）は発熱（はつねつ）、倦怠感（けんたいかん）、頭痛（づつう）、咳（せき）などです。マイコプラズマ肺炎（はいえん）は3～7年（ねん）の間隔（かんかく）で大きな流行（りゅうこう）が起こるといわれており、2024年（ねん）の累計報告数（るいけいほうこくすう）は周期的（しゅうきてき）な大流行（だいりゅうこう）の年（とし）となった2016年（ねん）に次（ついで）いで多く（おお）注意（ちゅうい）が必要です。飛沫（ひまつ）感染（かんせん）や接触感染（せつしよくかんせん）であるので手洗（てあら）い、うがい、マスク等（とう）でしっかりと予防（よぼう）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（ことし）も風邪（かぜ）、インフルエンザ（しんがた）、新型コロナウイルス（しんがた）などの病原菌（びょうげんきん）が活発（かつぱつ）になる時期（じき）がやってきました。感染対策（かんせんたいさく）の基本（きほん）をおさらい（おさらい）しましょう。

**手洗い** 石けん（せっけん）で時間（じかん）をかけて洗（あら）うのがコツ（こつ）。

**湿度を保つ** 乾燥（かんそう）するとのど（のど）や鼻（はな）の粘膜（ねんまく）のバリア機能（きんのうきんごう）が弱（よわ）ります。

**人混みを避ける** 繁華街（はんかがい）へのお出（で）かけ（かけ）などは必要（ひつよう）最低限（さいていげん）に。



## 感染対策はみんなのため

インフルエンザ（しんがた）や新型コロナ（しんがた）などは、小さな子ども（こども）や年配（ねんぱい）の方（かた）、妊婦（にんぷ）さん（さん）など（など）、感染（かんせん）すると重症化（じゅうじょうか）しやすい（しやすい）人（ひと）がいます（います）。感染拡大（かんせんかくだい）防止（ぼし）は、そういう（そういう）人（ひと）たち（たち）を守（まも）る（る）こと（こと）にもつな（つな）が（が）ります（ります）。うつら（うつら）ない（ない）・うつさ（うつさ）ない（ない）を合言葉（あいことば）に、対策（たいさく）を万全（ばんぜん）に（に）して（して）い（い）き（き）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。



## 換気 をしないとうなる？

テスト（たいせつ）や受験（じゅけん）シーズン（じき）が近づ（ちか）づく（づく）、大切（たいせつ）な時期（じき）になりました（なりました）。そんな（そんな）みな（みな）さん（さん）には（には）教室（きょうしつ）の換気（かんき）が重要（じゅうよう）です（です）。もし（もし）換気（かんき）を（を）し（し）ない（ない）と汚（よご）れた空（くう）気（き）が教室（きょうしつ）に溜（た）まって悪（あく）影響（えいぎょう）が（が）あ（あ）ります（ります）。

**集中力が低下する**  
空気（くうき）中（ちゆう）の二酸化炭素（にさんかたんそ）の量（りょう）が（が）増（ふ）えて（えて）、脳（のう）が酸素（さんそ）不足（ふそく）になり（なり）、集中（しゆうちゆう）し（し）にく（にく）く（く）な（な）ります（ります）。



**感染症が広がる**  
空気（くうき）中（ちゆう）を（を）ウイルス（ういるす）が（が）漂（ただよ）い（い）、感染（かんせん）症（しょう）に（に）か（か）かり（かり）やす（やす）く（く）な（な）ります（ります）。

だんだん（だんだん）寒（さむ）く（く）な（な）って（って）き（き）ま（ま）る（る）の（の）が（が）辛（つら）く（く）な（な）って（って）き（き）ま（ま）り（り）ました（ました）。でも（でも）、休（やす）み（み）時（じ）間（かん）には（には）必ず（かなら）窓（まど）を（を）開（あ）け（け）る（る）など（など）、定期（ていき）的（てき）に（に）教室（きょうしつ）の空（くう）気（き）を（を）入（い）れ（れ）替（か）え（え）ま（ま）し（し）よ（よ）う（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、じつはいろん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!