

ほけんたより

10月

橋戸小 保健室

H29.10.13

*おうちの方と
いっしょに読みましょう

風がすずしくなり、秋らしさを感じる過ごしやすい季節となりました。季節の変わり目は風邪をひいたり、ぜん息発作が出たりしやすいので、自分の体調の変化には注意しましょう。

運動会はみなさんの全力を出し切った姿が見られました！終わってホッとしたところで、体調をくずす人もいますので、疲れたときこそ早めに寝るようにしましょう。

★19日(木)は秋の歯科検診です。



当日の朝食後は、歯みがきを忘れないようにしましょう！

秋の歯科検診は、「むし歯はあるか」、「歯垢があるか」、「歯並びはよいか」の3つの状態について、診てもらいます。

今すぐに治療が必要な人に「結果のお知らせ」を配付しますので、もらった人は早めに歯科医院に行き、治療を受けましょう。

もし、「現在治療中」の人がいましたら、検診のときに学校医さんに伝えてください。

★4年生で歯みがき指導がありました。



9月21日に歯科校医の生田先生と歯科衛生士さん2名が来校し、歯みがき指導をしてくださいました。歯垢染色液という赤い検査液を歯につけて、みがき残しをチェックしました。みんな、真っ赤に染まった歯にびっくり！その後、歯のみがき方を教えてもらい、一生懸命みがいて、ツルツル、ピカピカの歯になりました。内容をお知らせします。

歯こうは細きんのかたまり

むし歯と歯肉炎の原因は「歯こう」と呼ばれる、歯のよごれです。つまようじの先で少しとった量に、2～3億個の細きんがいます。

おやつのポイント

- 時間と量をきめて食べる
- おにぎりやパンもおやつになる。
- ドーナツならお茶や牛乳にするなど、甘いものとジュースと組み合わせない。

～歯みがき指導を受けた感想～

- 前歯や奥歯のみぞにみがき残しが多いことがわかった。
- 朝、ちゃんとみがいたのに、みがき残しがあってビックリした。
- これからは、5分かけてみがきたい。
- 舌で歯をさわって、ツルツルだったら、しっかりみがけていると知ったので、毎日ツルツルしているか確認したいと思う。



★手足口病、マイコプラズマ肺炎に注意！

9月下旬から手足口病やマイコプラズマ肺炎に感染した児童が数名います。気になる症状がある場合は必ず医療機関を受診しましょう。



手足口病

《感染経路》 飛沫、経口感染。

《潜伏期間》 3～6日

《症状》 夏かぜの1つ。手のひら、足の裏や甲、手や足の指と指の間、唇や口の中に現れる、小さい水疱性の発疹が特徴。38℃前後の発熱を伴うことが1/2～1/3程度にみられるが、高熱が続くことは通常ない。

《出席停止期間》 受診した際の医師に指示による。発熱期や口腔内の水疱、潰瘍のため摂食できない期間は無理をすることなく、欠席することは当然だが、全身状態が安定したものについては登校が可能になると考えられる。



※手足口病の原因ウイルスは複数あるので、繰り返し感染することもあります。

★そろそろインフルエンザワクチンを！

インフルエンザの予防接種が開始される時期になりました。インフルエンザワクチン（小児は2回）は打ってから1か月後くらいに免疫効果が最も高まり、5か月程持続すると言われています。小児は2回接種しますので、インフルエンザが流行し始める12月に向けて、10月中旬に1回目、遅くとも11月中旬には2回目の接種をお勧めします。

今シーズンはワクチンの流通量が少ないと言われています。早めに病院へ問い合わせしてみてください。



★色覚検査について(4、5年生対象)

昨年度から色覚検査が実施しています。今年度は、4、5年生を対象に希望調査をとり、11月に希望者にのみ検査を実施します。来年度からは、毎年4年生が対象となります。他学年でも希望があれば受けることができますので、連絡帳等でお申し付けください。

《希望調査》 配布 10月16日(月) 提出締め切り 10月20日(金)

★9月の性教育について

9月の身体計測時に行った「性」に関する保健指導についてご報告します。6年生には、セクシュアルマイノリティー（性的少数者）について指導しました。内容を少しご紹介します。

- 性には、体の性、心の性、好きになる性、表現する性の4つに分類される。
- 体の性と心の性が異なる人もいれば、同性を好きになる人もいる。また、自分がどちらの性なのか決められない、決めたくない人もいる。そういった人達のことをセクシュアルマイノリティー（性的少数者）とって、あるデータでは日本人の13人に1人いると言われている。
- 理解するのが難しくても、「そういう人もいる。そういう考えもある。」と受け入れることが大切である。
- セクシュアルマイノリティーの人は、深刻な悩みを抱える人が多い。友達に打ち明けられたら、どうするか。「話してくれてありがとう。」「つらかったんだね…。」と言ってあげるだけでもいい。
- セクシュアルマイノリティーに限ったことではなく、今後友達から悩みなどを相談されたときには、優しく受け止めてあげよう。

15分ほどの指導でしたが、真剣に聴いてくれていました。

