



だいごう
第6号

はしどしゅう ほけんしつ
橋戸小 保健室

R 元.10.16

かたよ
*おうちの方といっしょに読みましょう

かぜ 風がすずしくなり、あき 秋らしさを感じる かんす 過ごしやすい季節となりました。きせつ 季節の変わり目は風邪をひいたり、ぜんそく ぜん息発作が出たりしやすいので、じぶん 自分の体調の変化には注意しましょう。ふくつう 腹痛やびねつ 微熱などのたいちよう 体調不良をうた 訴える人がふ 増えてきました。からだ 体を冷やさないよう、さむい 寒いときにきる 着られる上着をようい 用意しておきましょう。

★17日(木)は秋の歯科検診です。



とうじつ 当日のちょうしょくご 朝食後は、は 歯みがきをわす 忘れないようにしましょう！

あき 秋の歯科検診は、「むし歯 虫歯はあるか」、「しこう 歯垢があるか」、「はなら 歯並びはよいか」の3つのじょうたい 状態について、診てもらいます。

いま 今すぐにちりょう 治療が必要な人に「けっか 結果のお知らせ」をはいふ 配付しますので、もらった人はひと はや 早めにしかいいん 歯科医院に行き、ちりょう 治療を受けましょう。

げんざい 現在治療中の人は、けんしん 検診のときにがっこうい 学校医さんにつた 伝えてください。

★4年生で歯みがき指導がありました。



がつ 9月26日にしかこうい 歯科校医のせいだ 生田先生としかえいせいし 歯科衛生士さん2名がらいこう 来校し、は 歯みがき指導をしてくださいました。しこうせんしよくえき 歯垢染色液というあか 赤いけんさえき 検査液をは 歯につけて、みがき 残しをのこ チェックしました。

歯こうはさい 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。つまようじのさき 先ですこ 少とったりょう 量に、2～3おくこ 億個のさい 細きんがいます。

おやつのポイント

- じかん 時間とりょう 量をきめる。
- おにぎりやパンもおやつになる。
- ドーナツならお茶やぎゅうにゅう 牛乳にするなど、あま 甘いものとじゅうす ジュースとあま 組み合わせない。

はみがきのポイント

- は 歯ブラシはえんぴつ 持ち。
- は 歯ブラシを、は 歯とは 歯ぐきのさかい 間にあてる。
- は 歯ブラシを、よこ 横にちい 小くうご 動かす。

～は 歯みがき指導をうけたかんぞう 感想～

- まえは 前歯にみがき残しがのこ 多いことがわかった。
- あさ 朝、ちゃんとみがいたのに、みがき残しがあつてビックリした。
- いつもは1、2分で終わらせていたけど、これからは5分がばんば がんばってみがきたい。



～ 保護者の方へ ～

★他校でインフルエンザが出ています。

9月初めから練馬区内で、インフルエンザA型の報告がありました。10月に入り、近隣の小学校でも報告が出ています。例年よりも発生が早いので注意が必要です。

下の説明を参考に、気になる症状がありましたら、受診の際にインフルエンザの検査も受けることをおすすめします。



インフルエンザ

◀感染経路▶ 飛沫感染（接触感染もあり） ▶潜伏期間▶ 平均2日間

◀感染期間▶ 発熱1日前から感染力はある。3日目をピークとし、7日目頃まで感染力は残る。

◀症状▶ 悪寒、頭痛、高熱（39～40℃）で始まる。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もある。全身症状は倦怠感、腰痛、筋肉痛など。消化器症状が出現すると、嘔吐、下痢、腹痛等も見られる。脳症を発症した場合は、けいれんや意識障害が起こり、死に至ることや後遺症を残すこともある。



◀その他▶ 発症してすぐはウイルスが少ないため、検査をすると陰性の結果が出ることが多いが、急な発熱等の症状がある場合は、できるだけ早めに（発症後24時間以内）受診することが望ましい。また、抗インフルエンザウイルス薬を発症後48時間以内に投与すると、解熱までの期間短縮が期待できる。アスピリン等の解熱剤の使用は、脳症への進展につながる可能性があるため注意する。急な発熱の時は、市販薬の使用は避けるべきだが、使用する場合は必ず薬剤師に相談する。

◀出席停止期間▶ 発症の翌日から5日を経過し、かつ解熱の翌日から2日を経過するまで出席停止

- ・診断を受けたら、速やかに学校へ報告してください。登校の際は、「登校届」が必要になります。医師の指示のもと、保護者の方が記入して学校へご提出ください。
- ・「登校届」は橋戸小ホームページからもダウンロードできます。

★早めに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。上記のように、今年度はインフルエンザの発生が早いので、早めの対策が必要です。インフルエンザワクチンは打ってから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おります。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。



★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。毎年6年生には、セクシュアルマイノリティー（性的少数者）について指導しています。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人いると言われております。
- 理解するのが難しくても、「そういう人もいる。」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。

