

# 保健だより

大泉学園中学校保健室



R5.2.14

## ◇インフルエンザにご注意ください

3年ぶりにインフルエンザが流行しており、本校でも数名がインフルエンザでお休みしています。

校内でインフルエンザが広がるきっかけとして、

- ①朝から体調が悪かったが無理して登校し、途中で発熱し早退→その後クラス内で感染が広がる
  - ②午後の授業中、熱っぽかったがあと少しで帰宅できるので、保健室には行かずにそのまま授業を受け、帰宅後に高熱を確認→その後クラス内で感染が広がる
- というケースが多いです。

つまり、体調不良の人が教室にいるとその後にクラス内に感染が広がるということです。したがって朝から体調が悪い場合は、無理をして登校せずにご家庭で様子を見るようお願いいたします。また、登校後に体調不良を感じたら、早めに保健室に来てください。

### 【よくある質問】

Q クラスでインフルエンザが流行した時、インフルエンザにかかる人とかからない人がいるのはなぜですか？

A インフルエンザにかかる人とかからない人の差は、体に備わっている『免疫力の差』です。変異を繰り返すインフルエンザウイルスに対して抗体を作り、撃退できる仕組みが『免疫システム』です。免疫力が高いとインフルエンザにかかりにくいのです。

### 免疫力が高まる

- ・適度な運動(体が温まり、軽く汗ばむ程度)
- ・体を温める(衣類で調整・湯たんぽ等の活用)
- ・十分な睡眠と規則正しい生活
- ・食事を取りたいもの  
ビタミンA・C・E  
良質のタンパク質  
発酵食品(納豆・みそ・チーズ・ヨーグルトなど)

- ・激しすぎる運動
- ・睡眠不足
- ・精神的ストレス
- ・運動不足
- ・昼夜逆転の生活
- ・偏った食事

### 免疫力が下がる

## ◇歯みがき巡回指導がありました

2月3日(金)に、1年生対象の歯みがき巡回指導がありました。石神井保健相談所から4名の歯科衛生士さんが来校し、画像や映像を使った歯科保健指導をしてくださいました。

### 【学んだことのまとめ】

☆かむことの効果

- ①唾液が出る
- ②消化を助ける
- ③食べ過ぎを防ぐ
- ④脳の働きを活発にする



## ☆唾液の役割

- ①口の中の細菌の増加を防ぐ
- ②口の中をきれいにして口臭を防ぐ
- ③酸性になっている口の中を中性に戻す

## ☆飲み物の酸性度(pH値)

- ①酸性の飲み物→乳酸菌飲料・炭酸飲料・スポーツ飲料・ジュース
  - ②中性の飲み物→お茶類・水・牛乳
- 酸性度の高い飲み物は、歯のエナメル質を溶かす



## ☆歯垢は細菌のかたまり！むし歯と歯肉炎を予防するには

- ①歯みがきでしっかり歯垢を落とす
- ②食生活に気をつける(糖分をとり過ぎない)
- ③早めの治療、定期検診を受ける

## ☆口のケガで歯が抜けた時は

- ①抜けた歯の根元は持たない
- ②抜けた歯を保存液(ない場合は牛乳)につけてすぐに歯科医院で受診する

☆歯みがきで落ちる歯垢は約60%！ デンタルフロスを使うと、約90%まで落ちる

☆フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤を使うと、むし歯菌が酸を作ることを抑えるのでむし歯になりにくい 歯みがき後のうがいはフッ素が落ちないように、少量の水で軽く1回だけにする



## 【生徒の感想より】

- A組 歯みがきの仕方の意識を変えてみようと感じた。歯みがきの時に意識していたのは、「むし歯にならないように」だったので、これからは「むし歯と歯肉炎にならないように」にしていきたい。
- B組 いつも歯をみがく時にみがきづらかった所が、歯ブラシの持ち方を変えたらこんなにかんたんにできるんだ！と思った。今日家に帰ってもすぐにできそうだったので、こまかくていねいにやりたいです。
- C組 自分の歯はとにかく大切にしていきたいから、セルフチェック、日々の歯みがきを今後意識していきたい。また中学生になってから、歯磨きができないということが増えたとし、歯磨きした後、少し血が出てしまったことがあるから、危ないかもしれない。だからこのタイミングで教えてもらったのはかなり良かったと思う。また、歯科医院の検診ももっと大切にしていきたい。
- D組 歯みがきをするにあたっては、歯垢を取ることが目標であり、大きく強くこするのではなく、細かく小さく弱くこする方が良くわかった。また、歯ブラシで歯みがきをするだけではなく、歯と歯の間に糸ブラシを入れてさらに歯垢を取るなどといった対策を心がけていきたいです。それに加えて、夜遅くに食べ過ぎないことや、だらだらとジュースを飲まないようにするなど、生活でできる工夫を意識していきたいです。

## ◇スキー移動教室が無事に終わりました！

2年生が1月29日(日)から2泊3日のスキー移動教室に出かけました。保健担当者としての目標は、『全員が楽しく元気に充実した3日間を過ごし、ケガや病気もなく全員で東京に帰ってくること』でした。この目標を達成するためには、①病原体を集団に持ち込まないこと ②手洗い・手指消毒・換気等の日常の感染対策を行うこと ③病原体への抵抗力を落とさないように、夜はしっかり眠り、三度の食事をきちんと食べることが大切です！と事前指導で話しました。2年生の皆さんは、これらのことをしっかり実行してくれたので、大きく体調を崩す生徒もなく、心配された現地での感染症の発生もなく終了しました。初心者も3日目にはだいが滑れるようになり、少し急な斜面をハの字で下りてきて、「スキー楽しい！」と満面の笑みでした。

保護者の皆さま、出発前からの諸準備や、子どもたちの体調管理面でご協力いただきありがとうございます。



スキーは楽しいな