

# ほげんだより 11月

H30 11月号  
 新生小学校  
 保健室

11月になりました。これから本格的に寒くなりそうですね。この季節はかぜやインフルエンザ、胃腸炎などが流行る時期でもあります。手洗い、うがい、適度な水分補給をしっかりとしましょう。のどを乾燥させないこともとても大切なことです。さらに、栄養、休養も十分にとり、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などにならないようしっかりと予防しましょう。

## かぜ・インフルエンザについて知ろう！！

かぜのときによく見られる症状

- あたまがいたい
- はなみずが出る
- せきやくしゃみが出る
- 体がだるい
- のどがいたい
- おなかがいたい



こんな症状が出たら！  
 インフルエンザかもしれません

- 筋肉や関節がいたい
- 38℃以上の熱が出た
- 急に寒気がしてきた

かぜやインフルエンザにかからないためには・・・

- 栄養をしっかりとる
 

好きなものばかりを食べていると、栄養バランスがたよります。
- 外から帰ったらうがい、手洗いをする
 

石けんをよく泡立てて、爪の甲や指、手首までしっかりと洗ってウイルスを落としましょう。また、うがいをするときは、水がのどの奥まで届くようにしましょう。
- 部屋の湿度や換気に気をつける
 

湿度が下がるとのどが乾燥して、ウイルスが体に入りやすくなります。加湿器などで湿度を保ちましょう。(60%くらい)
- 人ごみに行かない
 

人がたくさんいるところには、ウイルスが多くいる可能性があります。

11月8日は「いい歯の日」です！

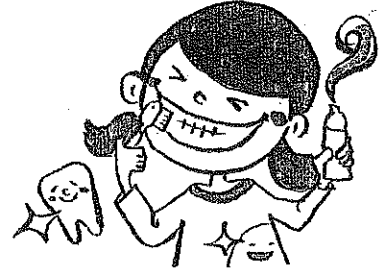
むし歯になってしまったことはありませんか？むし歯は自然に治ることはありません。そのまま放っておくと、ますます悪化してばい菌や、毒素が血管やリンパ線を通して、体中をめぐり、他の病気になることもあります。乳歯(子どもの歯)でも、むし歯を放っておくと、永久歯に悪い影響を与えてしまうこともあるのです。

因みに、みなさんはむし歯ができる条件を知っていますか？主に4つの条件が揃うとむし歯ができてしまうのです。「①歯(歯の質が弱かったり、きちんと磨けていない歯が大好きです。)+②むし歯菌(ミュータンス菌とも呼ばれています)+③砂糖(むし歯菌は食べ物の食べかすや甘いものが大好きです)+④時間の経過(だらだら食べ続けること、むし歯はゆっくりと、でも確実にひどくなっていきます)。

は  
楽みがきは

軽い力で

こざみに



← 知っていますか??

「ひみこの歯がいーぜ」

左の標語は食べ物をよく「かむ」と

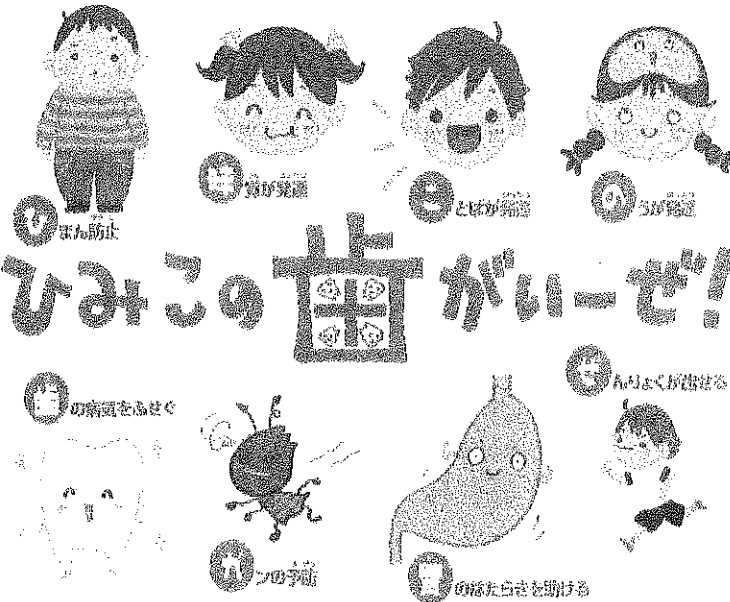
とどんな良いことがあるかを分かりやすく表示した「日本咀嚼学会」

が提唱をしている標語です。覚え

やすい言葉になっているので

ひ、みなさんも覚えてください

ね!! (咀嚼=かむことです。)



□■□■□保護者の方へ□■□■□

秋の歯科健診が終わりました。2学期の健康診断の一つとして、10月に秋季の歯科健診がありました。今回は春季のように全員におたよりを出すのではなく、むし歯の疑いがある児童にのみ、結果のお知らせを配布しました。おたよりをもらったご家庭は、早めに医療機関を受診していただき、治療が終わりましたら、必ず学校におたよりを提出してください。

また、学校での健康診断は“スクリーニング”となっています。万が一、医療機関で「むし歯はありません」といったことや、「今のところ治療の必要はありません」と判断された場合もお手数をおかけしますが、お配りした用紙にその旨を記入していただき、用紙を担任に渡していただくと助かります。お忙しいと思いますがよろしくお願ひ致します。 ※スクリーニングとは集団の中からふりわけることです。