

ほけんだより

平成30年11月1日
調布市立若葉小学校
校長 星野 由美子
養護教諭

かぜ・インフルエンザ等の感染症を予防しよう

若葉小では10月にインフルエンザやかぜの症状で欠席する児童がいました。都内では、インフルエンザの罹患者はまだ多くはいませんが、かかる前に予防し、元気に過ごしましょう。

どうやってうつるの？

- 病原体（ウイルス・細菌）のついたつばや鼻水をすいこむ
- 空気中にある病原体をすいこむ



●手についた病原体をすいこむ

かぜなどにかかっている人のつばや鼻水が、ドアノブや手すり、スイッチなどにつき、それをさわった別の人がその手で目・鼻・口の粘膜に触れることでうつることもあります。

歯みがきも大切 インフルエンザ予防

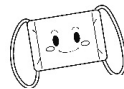
口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついてウイルスを増やす働きをするものがあります。

口に汚れがたまっていると、口の中の細菌が増え、インフルエンザウイルスも増えやすい環境になります。

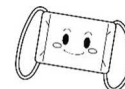
毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があります。毎日食後の歯みがきをしっかりとしましょう。



朝晩と冷え込む季節になりました。これからやってくる本格的な冬に備えるために、かぜなどの感染症に強い体を作りましょう。



せき・くしゃみが出る時のエチケット



せき・くしゃみは病原体をこんなに遠くまでたくさん飛ばします。



1~3m
約1万個



3~5m
約200万個

せき・くしゃみが出るのは体の中にある病原体を外に追いだそうとする体の働きによるものです。

せきやくしゃみは普通の息より勢いが強いので病原体が広範囲にたくさん飛んでいきます。そのため、かぜなどがまわりの人にうつってしまいます。学校は集団生活の場です。皆が気持ちよく過ごすためには、一人ひとりがまわりへの心配りをすることが大切です。

まわりの人への
思いやりです

まわりにうつさないために

●マスクをつける（ないときはハンカチなどでおさえる）



●マスクをしていても、その上からしっかりおさえるとより効果的です。



11月保健行事

11月30日（金） 脊柱側彎検診 5年（6年該当者）

詳細については、別紙にてお知らせします。



歯みがきカレンダーについて

歯みがきの習慣化のため、歯みがきカレンダーを配布します。

朝と夜の両方とも歯みがきができたら色をぬります。終了後、学校へ提出してください。



自分にあった歯のみがき方を発見しよう

10月に3年生を対象に、歯科校医の先生と、歯科衛生士さんから、「自分にあった歯のみがき方を発見しよう」をテーマに指導を受けました。歯のそめ出しを体験し、みがき残しの多いところを見て確認しながら、効果的な歯みがきの方法について学びました。

～歯科衛生士さんより～

歯をつめでさわってみて着く白いものの正体は？

ブラーク（歯こう）といい、ばいきんのかたまりです。

ブラークに含まれるばいきんの数は1mg（つまようじの先につく位）あたり、なんと1億個以上とされています。

歯のそめ出しをしよう

歯のそめ出しを行い、みがき残しの部分が赤くなるのを、鏡を見ながら確認し、歯の裏側は、デンタルミラーを使用しました。そして、歯みがきを行い、みがき残しのあったところをていねいにみがきました。

ジュースの中に含まれているさとうの量

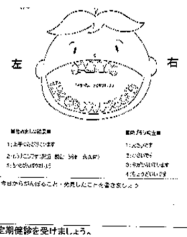
スポーツドリンク：さとう33g（3gのさとうスティック11本分）

ジュース：さとう60g（3gのさとうスティック20本分）

甘いものを口に入れると、ミュータンス菌が活発になり、むし歯になりやすくなります。甘いものを取り過ぎず、喉が乾いたら、水かお茶を飲みましょう。

歯ブラシの上手な使い方

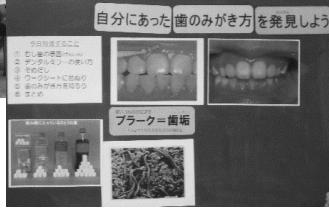
- ①毛先をきちんとあてる。
- ②ちいさく動かす。
- ③軽い力で。
- ④シャカシャカ音。



軽い力でこきざみみがこう！



自分にあった歯のみがき方を発見しよう



～学校歯科医 ●●●先生より～

じいちゃん、かつこいー！



自分にあった歯のみがき方を発見しよう

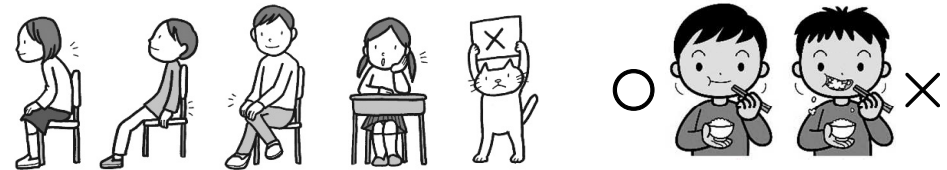
皆それぞれ顔が違うように、歯の形や歯並びも違うため、自分に合ったみがき方を発見しましょう。

また、乳歯は10年ほどしか使いませんが、永久歯は60年以上使います。長い間、自分の歯を残せるようにしましょう。

顎を引いて姿勢を正そう

子供の顎は発達途中でまだ小さいため、あごを前に出す方が楽で、引くと息苦しいことがあります。口をぽかーんと開けて、呼吸も鼻ではなく口でしていることがあります。だ液が出ずらく、口が渇きやすいため、むし歯になりやすくなります。顎をひいて口を閉じ、姿勢を良くすることが大切です。

また、顎をきたえるために、かみごたえのある食べ物を食べると良いです。おやつはおせんべいやするめなどおすすめですよ。食事の時にも口を閉じて食べるとかむ力が強くなるので、意識しましょう。



～3年生給食後の歯みがきについて～

歯みがき指導をより効果的なものとするため、給食後の歯みがきを行っており、し席で3分間集中して歯をみがくことが、しっかり習慣化できています。

また、歯ブラシを毎日持ち帰ることや、うがいをしに行く時は口に歯ブラシを入れたままにしないことなど、衛生面や安全面の決まりを守りながら行っています。

