11月 保健だより

2017年11月22日発行
閖上小学校　保健室

立冬を過ぎ，気温が急に下がり，教室のストーブも動き始めました。最近では,12 月下旬並みの寒さとのことです。そんな中，寒さに負けず，みなさんが元気に校庭で遊ぶ姿がとてもたくましく感じられます。学習発表会では，すばらしい演技にたくさんの感動をもらいました。2学期も気がつけばあと１ヶ月。元気に過ごしましょう。

11月8日は「いい歯の日」でした。

歯みがきは ていねいに

はみがき３つのポイント

その1　歯と歯・歯と歯肉のさかいめ・かみあわせは　とくに　ていねいに

その2　歯ぶらしは　こきざみに　うごかそう(力をいれずに１カ所10回くらい)

その3　順番　を　きめてみがこう

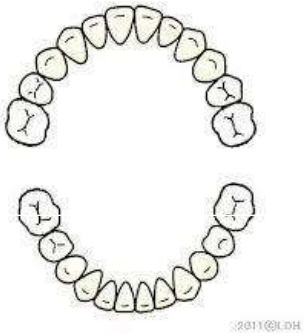
６～７歳頃に生える,前から数えて６番目の永久歯（第一大臼歯）は，永久歯の中で一番大切な歯といわれています。みがきにくく生えたばかりの頃は柔らかくむし歯になりやすい歯ですが，８０２０を目指すためには「第一大臼歯をむし歯にさせないこと」が大切だといわれています（宮城県歯科医師会)。

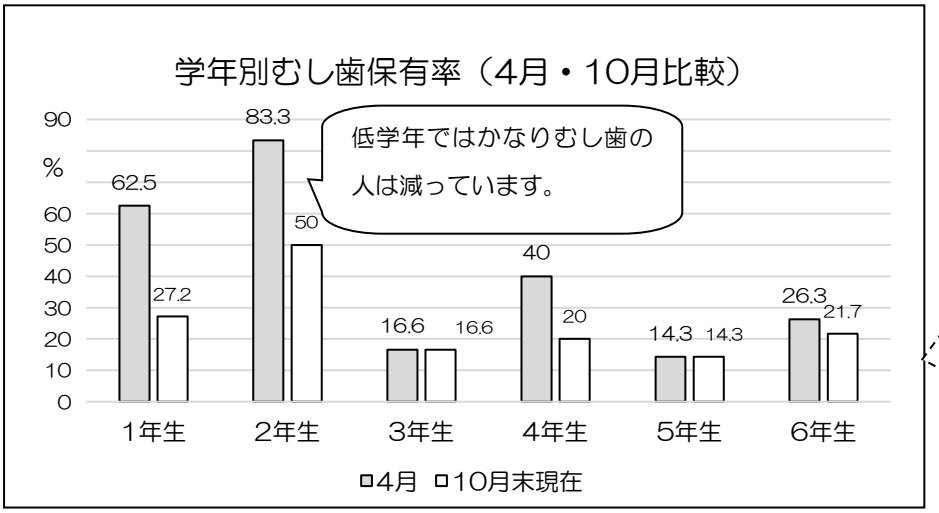
また，歯みがきについて以前,「食後３０分は避けるべきだ」という説が取り上げられたこともありましたが，現在，日本小児歯科学会は

「通常は食後早めに歯みがきをして,歯垢を取り除くことが重要」

としています。

参考：宮城県歯科医師会 HP,日本小児歯科学会 HP（学会からの提言）
ネットで見たけどこれってホント？①健康のメデイア





4月にくらべて，むし歯の人の割合は減ってきています。治療がまだの人は，ぜひ,早めに歯医者さんに行きましょう♪

裏面に続きます。

せきエチケットってなに？

感染予防策のひとつです。マスクをせずにせき、くしゃみをするとウイルスが 2m～3m飛ぶと言われています。 そのウイルスを吸い込むことで、近くにいる人が感染する可能性があります。そこで必要なのが**「せきエチケット」**です。

① せき・くしゃみがでる時はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
② はなみず・たんなどを含んだティッシュをすぐにふた付きのごみ箱などに捨てる。
③ せきをしている人にマスクをするようお願いする。
④ せきやくしゃみを押さえた手はこまめに洗う。

予防接種は受けましたか？

最近, 保健室でも,「予防接種受けたよ～」という声をよく聞きます。幸い, 名取では現在大きな流行はありませんが, じわじわ増えているようです。

〔インフルエンザのワクチンについて〕

☆いつ受ける？ 流行時期を考えて 12 月中旬までには接種を終えることが望ましいとされています。

☆接種回数は？ １３歳未満は２回接種が基本。

☆ワクチンの効果は？

接種した２週間後から５ヶ月程度持続し，かかった場合の重症化を予防する。

※厚生労働省 HP より

●ウイルスいろいろ

ゴルフボールみたいな形、多面体、らせん状、クモのような足が生えたものまで。

人間や動物が感染するウイルスは、生きている細胞を乗っ取って、仲間をどんどん増やします。

●体を守るためには？

カゼの原因の８～９割はウイルスと言われています。毎回症状が少しずつ違うのは、違う種類のウイルスに感染しているから。カゼだけでなくインフルエンザウイルスも元気になる季節。手洗いと規則正しい生活で、ウイルスに負けない体にしておきましょう。

保護者の方へ

スクールカウンセラーさんの来校予定日

１１月２９日（水）

１２月４日（月），１１日（月），１８日（月）です。

★当日予約でも大丈夫です。どうぞお気軽に学校までご連絡ください。

＊面談のない時は相談室を開放してくださっています。

週に１回、相談室に行って山﨑先生とお話するのを楽しみにしている子どももたくさんいます♪

相談室に入ると,大きなテディベアが子どもたちを迎えてくれます。