



令和4年 1月11日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

あけましておめでとうございます！新しい1年が始まりました。冬休みは、ゆっくりと過ごすことはできましたか。みなさんの新しい1年が、健康でステキな1年になることを願っています。

空気が乾燥する冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行がいよいよ本番となる季節です。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれませんが、規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいをして、元気に冬を乗り越えましょう。

まだまだ 気をつけたい！


感染症 に 負けないために

て あら
手洗い




せっけんをつけて
ていねいに

マスク



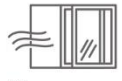
清潔なものを
使おう

うんどう
運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

かん き
換気



寒いけど…
忘れずに！

歯科巡回指導がありました！！

今年度は歯科巡回指導を2日にわけて全校の歯と口の健康チェックを歯科衛生士の方にしていただきました。1回目は7月1日（木）4、5、6年生、2回目は12月10日（金）1、2、3年生、4組が実施しました。歯科衛生士の方からは、「でこぼこしているところにみがき残しが多い」「歯がみがいているもののさっと終わりにしている様子が見られる」「上手にみがけている児童も多いが歯肉の側にみがき残しが見られる」「大きなむし歯はあまり見られず、歯科受診率も高い」などのお話をいただきました。特に、低学年では、歯みがきがいき届かないこともあると思うので、保護者の方の仕上げみがきがあるといいかもしれません。

	A%	B° %	B%	C%	T%	G%
1年生	71	21	2	6	3	3
2年生	66	29	3	2	7.8	14.3
3年生	72	25	3	0	7.5	16.4
4年生	55	36	8	1	5.3	12
5年生	66	30	4	0	9	10.1
6年生	51	36	8	5	8.1	13.5
4組	50	13	31	6	0	12.5
平均	63	29	5	3	6.7	11.6

～判定カードの説明～

- A きれいにみがけている
- B° 少しみがき残しがある
- B みがき残しがある
- C たくさんみがき残しがある
- T 歯石がついている
- G 歯肉がはれている

歯の働きは様々で健康的な生活をする上で欠かせないものばかりです。大人の歯に生え変わるとそれは一生もの。歯が1本なくなるだけで、ものをかみたく力約40%も落ちるそうです。そのため、栄養の吸収が悪くなります。そして歯が抜けることで言葉が不明瞭になったり顔の輪郭が変わって、表情が老けて見えたりします。健康な歯は、健康な体を支え、私たちの生活を豊かにします。歯や口の病気は毎日の適切なケアによって防ぐことができます。歯科巡回指導の結果を踏まえ、日々の生活習慣を振り返りましょう。歯と口の健康をよい状態に保ち、大切な歯を守りましょう。

真合がわるいとき 楽になるのはどっち？

かぜやインフルエンザなどの感染症にかかると、熱やせきが出てつらいですね。下痢や嘔吐などもつらいです。でも、どの症状も体が病原体と戦っている証拠で、必要なこと。それなら正しい対処法を知り、少しでも楽に過ごして、免疫力を上げていきたいですね。

急にゾクゾク寒気がしたら

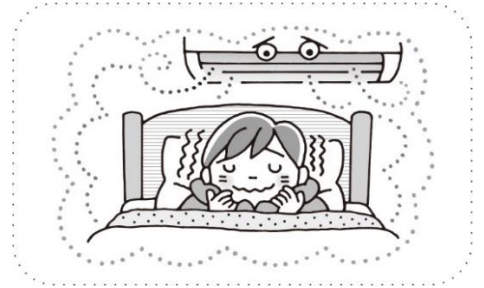
□暖かくする

□熱が上がらないように冷やす

ウイルスなどの病原体は、熱に弱い。このためウイルスなどが体に入ってくると、脳は「いつもより体温を上げろ」と命令を出します。

「脳が決めた体温」に上がるまでは寒気を感じてゾクゾクします。

体温を早く上げるために、暖かい部屋、服装、温かい飲み物を飲んでゆっくり休むのが正解。



発熱しているときは

□汗を出すのと熱が下がるので暖かくする

□寒くない程度に涼しくする

体温が上がると寒気はなくなります。熱を外に発散するため寒くない程度にふとんや服を薄くしましょう。

発熱しているときの水分補給は

□飲みたいと思うものならなんでもOK

□水やスポーツドリンクを飲む

発熱すると、体から水分が失われます。脱水症にならないために水分を補給しましょう。また水分と一緒にミネラルも失われるので経口補水液等でミネラルの補給も忘れずにしましょう。



嘔吐したときの水分補給は

□脱水症の予防に、すぐにたくさん飲む

□ほんの少しずつ飲めばOK

嘔吐しているときは腸の動きが悪くなっています。急にたくさんの水を飲むと余計に悪化してしまいます。少しずつ飲み、様子をみながら量を増やしていくとよいです。

熱は解熱剤を飲んで下げるほうがいい？

□熱が上がると危険なので飲むほうがいい

□体の様子を見て、飲むかどうか決める

発熱は病原体の力を弱め、免疫力を高めるための体の機能なので、すぐ下げる必要はなく、熱自体が体に害になることはほぼありません。

解熱剤を使った方がいいときは、高熱が続いてつらいとき、熱のために

食欲もなく睡眠もとれないことが続くと体力がどんどんなくなり回復も遅れてしまいます。



せきが出てつらいときは

□一度せきをすると出やすくなるので我慢する

□無理に止めずに、環境をよくする

せきも体の働きの一つ。ウイルスや病原体をのどの分泌液でくんで

外に出す役割があります。とはいえ、強いせきで体力が奪われ、夜も

眠れないと免疫力が下がるので、小さく細かく出すようにしましょう。

のどが乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度は60%以上にして温かい飲み物を飲みましょう。

