

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
墨田区立菊川小学校
保健室 吉田 紗也

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年の中で、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。

さて、本校では10月からインフルエンザの流行がみられ、学級閉鎖も行いました。その他にも体調不良を訴え保健室に来室する児童が増えてきました。感染性胃腸炎等の感染症の流行期である今、体調管理には十分に気を付け、体調が優れない時は無理をせず、ゆっくり休みましょう。

朝の健康観察をお願いします



□■□発育測定記録を配布しました□■□

4月の測定から半年で5cmも身長が伸びている児童もいました。お子さんの成長の記録となりますので、夏休み前にお配りした健診記録と一緒に大切に保管ください。

手洗い・うがい・清潔なハンカチ

コロナ禍で習慣化された手洗い・うがいは続いていますか？また、手を洗った後に洋服で手を拭いたり、前の日と同じハンカチを使っていたりしている人はいないでしょうか？石けんで洗った手を清潔なハンカチで拭けば、ばい菌は手にほとんどつきません。ハンカチは毎日清潔なものを忘れずに持ってくるようにしましょう。

手を洗ったあとは...どうする？



自然かんそう...? せいけつなハンカチなどでふく 服でふく...?

ご家庭でもご指導お願いします。

感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



▼△▼ 秋季歯科検診の結果 △▼△

異常が見つかった人には、結果のお知らせを渡しました。必ず医療機関の受診をお願いします。すでに定期的に通院している場合には、その旨を結果のお知らせに記入いただき、担任までご提出ください。

歯科検診の結果からみえたこと・・・



令和5年度 歯科検診結果 (%)

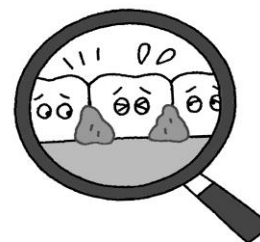
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
■むし歯あり	21.3	24.0	20.5	15.0	22.2	4.2
□歯垢付着	4.0	13.3	5.1	27.3	14.8	19.1
■歯肉の異常	2.6	6.6	5.1	23.2	11.1	19.1

検診後に歯科校医の丸山先生から「口内の状態から子供たちの生活習慣が見える」というお言葉をいただき、私は「なるほど!」と思いました。例えば、歯垢の状態から何日も歯みがきを怠っている、あるいは磨き残しが蓄積してしまっている児童が見られたり、咬合の状態から、食事の際の「咀嚼」が少なく下顎の筋力が弱まっている児童が見られたりします。また、指しゃぶりや口呼吸の習慣がある児童は、歯列・咬合異常のリスクが高くなります。このことから、発達段階の子供たちに正しい習慣を身につけさせる大人の役割がいかに大切かということを改めて思わされました。

生えだての永久歯はむし歯になりやすいため、保護者の方に仕上げ磨きをしていただくことがとても重要です。ぜひ、この機会にお子さんの食事の様子や歯みがきの際のブラッシングを見てあげてください。



歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる