

ほけんだより11がっ

高岡市立戸出東部小学校
平成30年11月1日

紅葉の美しい季節となりました。赤や黄に色づく木々を見ているだけで楽しい気分になります。食べ物もおいしく、運動をするのにも最適な季節です。

しかし、うれしくないものもだんだんと近付いてきています。それは、風邪やインフルエンザです。10月は、急に寒くなったこともあり、風邪症状を訴える人が増えました。手洗い・うがい・マスク着用を心がけ、元気に過ごしましょう。

マスク、きちんとつけてる？

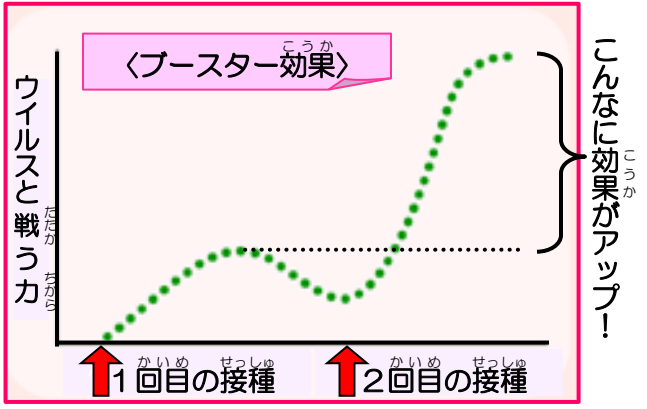


インフルエンザの予防接種はお早めに！！

高岡市内の小中学校では、まだインフルエンザ発症の報告はありませんが、他市では、ちらほら出ているようです。インフルエンザは、毎年12月～3月頃に流行するので、予防接種は11月中に済ませておくとういことです。予防接種の効果がでるまでに約2週間かかるので、早めの接種をお勧めします。(基本的に、小学生は2回接種となります。1回目の接種から2回目の接種までに、1週間以上の間隔が必要です)

学校は、たくさんの友達と一緒に過ごす場所なので、インフルエンザが広まりやすくなります。一人一人がしっかりと予防することが大切です。

2回目の予防接種をすると、1回目の予防接種のときよりも、強い免疫(ウイルスと戦う力)をつくることができるんだ。だから予防の効果もぐんと高まるよ。これを「ブースター効果」というんだ。



インフルエンザは出席停止になります。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。登校許可証は、学校に置いてあります。また、ホームページからもダウンロードできるのでご利用ください。

「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」です。みなさん、毎日丁寧な歯みがきをしていますか？歯みがきは、むし歯を防ぐためでもあります。歯肉(歯ぐき)の病気を防ぐためにもとても大切です。歯と歯肉の間で歯が増えると、歯肉の下にある骨が溶け、ひどくなると歯が抜けてしまいます。歯肉は、歯を支える土台です。歯と歯肉の間を丁寧にみがいて、健康な「いい歯肉」を保ち、真っ白でむし歯のない「いい歯」を支えましょう。

Q1 歯肉の病気のサインは、次の内どれでしょう？

- ① 歯肉が痛くなる
- ② 歯と歯の間の歯肉が丸く腫れる
- ③ 歯肉が紫色になる

正解は・・・②

健康な歯肉は、きれいなピンク色で引き締まった三角形です。しかし、歯肉の病気になると、赤く腫れて丸い形になり、少しみがいただけで血が出てしまいます。歯肉の病気の痛みがないので、鏡を見てチェックすることが大切です。

Q2 歯肉の病気がひどくなると発症する病気は、次の内どれでしょう？

- ① 何も発症しない
- ② 舌(べろ)の病気
- ③ 脳の病気

正解は・・・③

歯肉の病気は、歯周病菌という菌が起す病気です。ひどくなると、歯周病菌が歯肉の内側の血管から入り込み、全身へ送られます。それが脳や心臓、肺で悪さをすると病気を引き起こします。

歯みがきのポイント

- ① 歯ブラシの持ち方は...鉛筆持ち
- ② 歯ブラシの動かし方は...優しく&細かく
- ③ みがき残しの多いところは...



11月の予定★

- 1日(木) 持久走記録会
- 8日(木) 就学時健康診断
いい歯の日
- 10日(土) いいトイレの日
- 15日(木) 学校保健委員会
- 21日(水) 第2回歯科検診(全学年)

※ 朝の歯みがきを丁寧にしましょう。