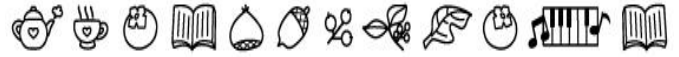




えがお 7号

H29年11月

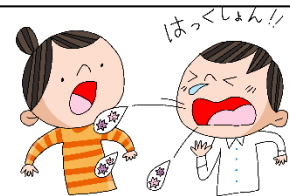
今月の保健目標「かぜを予防しよう」



5年生と6年生の宿泊学習に行きました。6年生が1日勉強したジャイカ横浜の展示物に日本赤十字社の救急法教本と救急用品がありました。遠い国に渡航するにあたり、希望と同時に、いろいろな備えをして不安を軽減していたことをうかがい知ることができました。病院へ行くまでの（又は、病院に行くほど重症ではない）けがの手当てができるようになることは、生活していく中で、自分や家族、周囲の人にとって、大切な知識と技術です。日本の小学生は5年生から保健学習で、けがの手当てを学びます。



マスクをつける人が増えてきました。予防の意識が高いなあと感じています。一方で、マスクから鼻や口が出てい人がいます。マスクの効果をかくにんしましょう。

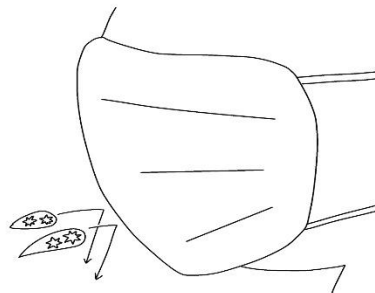


マスクの効果

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ飛まつが入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます。

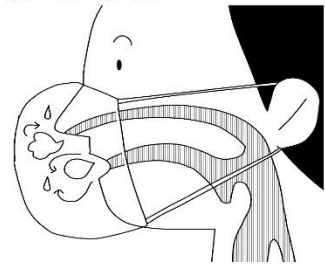
また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけると、ほかの人への感染も防げます。

①飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かいあみ目のようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。

②のどをかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分となり、のどをかんそうから守ります。

高学年の人はマラソンの健康観察で測っている体温が、だいたいどのくらいかをおぼえておきましょう。

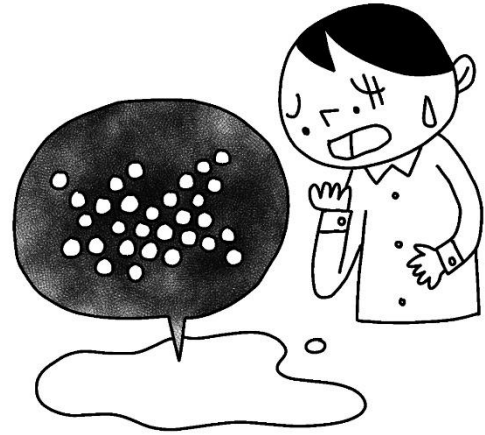
自分の「平熱」を知っておこう！

健康なときの体温「平熱」を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐにできます。平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度かを知っておきましょう。



ノロウイルスとは？

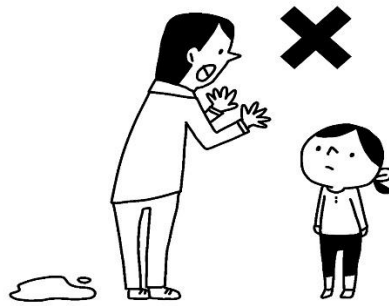
ノロウイルスは冬に流行し、感染するとげり、おう吐、腹痛、発熱などの症状が起こります。ノロウイルスに汚染された食品を食べたり、ノロウイルスに感染した人の便や、おう吐物を介して感染します。



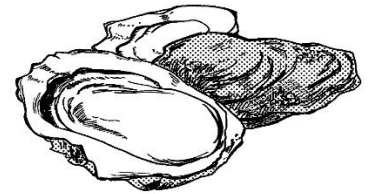
ノロウイルスの予防



手についているかもしれないウイルスを十分に洗い流しましょう。



おう吐物には大量のウイルスがふくまれているので、近づかないようにします。



加熱用の貝（カキなど）は、十分に火を通して調理する。

し か けん しん 歯 科 健 診 より

～ 保護者様 ～



歯科検診が、全校終了しました。10月10日に健診が終わった学年は、続々と治療済のお手紙が届いています。学校医の森泉先生から、参考になるお話を伺いましたのでお伝えします。

「8020運動」は、高齢になっても豊かに楽しく生活を送るためには自分の口から食事をとることが大切という考えのもと、80歳まで20本の健康な歯を残しましょうという運動です。1989年この目標ができた当時は目標達成率7%程（残っている歯は平均4～5本）でしたが、2007年には25%を達成しています。この目標を達成する方もいる一方で、若くして歯を失う人も多いそうです。インプラントを入れたらむし歯にはならないけれど、歯の衛生を保つことを積極的に行わないと歯肉の病気になるそうです。（おとなが歯を失う原因の第1位は歯肉の病気）数本の歯を失いながらも人生の途中から、歯の健康を取り戻すことはできます。これから生えてくる子どもたちの永久歯、守ってあげたいです。さいたま市立学校では1年に2回歯科健診があります。学校を卒業した後も年2回、健診で自ら歯科医院に行く習慣につながるといいですね。また、お子さんの治療で予約する際に、おうちの方も一緒に予約・健診して、家族で歯の健康をまもれたらいいですね。

