

ほけんだより 11月

令和5年(2023年)10月31日 吹田市立岸部第一小学校

10月中旬ごろから朝晩の気温が低くなってきました。日中は過ごしやすく、9月に比べて休み時間に外で遊ぶ人が増えたなど感じています。これから寒くなり、水で手を洗うのがおっくうになってくるかもしれませんが、かぜやインフルエンザなどの病気から身を守るためにも、手洗いをしましょうね。



たいせつ は まも 大切な歯を守りましょう!

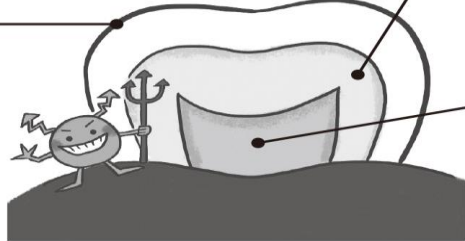
6月に歯科健診がありました。岸一小の結果は以下の通りです。今までむし歯になったことがない人や、生え変わった後むし歯になっていない人を合わせると、151人でした。また、6月に行った「はみがきカレンダー」をみると、朝晩しっかりと歯みがきをしている人が多かったです。みなさんがとても歯を大切にしているのがよくわかりますね。歯医者さんに行った人の数は、10月26日までに「歯科受診報告書」を学校に持ってきた人の数です。まだ治療していない人は早めに治療しましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
治療が必要な人	12	14	15	9	9	9	68
病院に行った人	3	3	9	3	3	5	26

虫歯はどこまで進んでいる?

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまふことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なことは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない!
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

11月のほけんぎょうじ
 9日(木) 照度検査 学校薬剤師さんに検査してもらいます。
 16日(木) 4年 歯科指導 近重先生に教えてもらいます。準備物については後日おたよりを出します。しっかりお話を聞きましょう。



インフルエンザが流行しています

今年のインフルエンザの流行は例年よりも早く、9月ごろより始まりました。吹田市でも多くの小中学校で学級閉鎖をしています。岸一小でも学級閉鎖をしました。インフルエンザはA型とB型があります。A型にかかった人でも、同じ年にB型にかかることがあります。そして、コロナやアデノウイルスなどの病気にならないためにも、しっかりと予防をしましょう。もしインフルエンザにかかってしまったら、「出席停止」となり、学校に来てはいけません。お医者さんの指示に従って、しっかりお家で休みましょう。インフルエンザの症状などについては、裏面にのせています。

手洗い

石けんでしっかり手洗い!

裏に、手洗いのやりかたをのせているよ

マスク

せきやくしゃみが出る時はマスクを!

かん気

かん気をし、きれいな空気を!

運動会の練習が始まりました

11月18日の運動会に向けて、練習が始まっています。多めに水分を持ってきましょう。また、汗をふくためのタオルやハンカチを準備しておきましょう。汗をそのままにしておくと、体が冷えてしまいます。運動会で日ごろの成果を発揮するためにも、これらのことに気をつけましょう。

体育が多くなります!

- 手足の爪を切っておこう。
- 夜ふかしをせず、早寝早起きをしよう。
- 朝ごはんをしっかり食べよう。
- 髪の毛の長い人は結んでおこう。
- 準備体操をしっかりしよう。



《コロナ、かぜ、インフルエンザの症状》

コロナ、かぜ、インフルエンザは、似ているところも多く、区別がつきにくい病気です。ひとつの目安として、参考にしてください。

《正しい手洗いの仕方覚えよう》

手を洗うことは、感染症を防ぐためにとても大切な行動です。インフルエンザなどの感染症が流行している今、改めて手洗いについて見直しましょう。

【どんな時に手を洗っているかな？】



こんな時に、手洗いしよう！

- ① トイレの後
- ② せきやくしゃみの後
- ③ そうじの後
- ④ 動物にふれた後
- ⑤ 外から帰ってきた時
- ⑥ ご飯の前

【正しい手洗いをするために、6つのポーズを覚えよう！】

給食の時間の始めに、「あわあわ手洗いの歌」の曲が流れていますね。その曲に合わせて手を洗うと、洗い残しなく手洗いができます。1年生は8月の二測定の時にお話しをしましたね。ぜひやってみてください。



＼症状はどう違う？／ 「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない