

ほけんだより 11

大島町立
さくら小学校
R5, 11, 21
校長 石原一彦
主任養護教諭
小杉東子

インフルエンザにご注意を

大島で、インフルエンザの患者が急増しています。今週に入り、小中学生にも感染の報告が増えてきました。コロナ禍後の久しぶりのインフルエンザ。ワクチン接種が間に合わなかったり、しばらく流行していなかったため、免疫力がさがっていて、感染力が強いとされています。少しでも、調子が悪いな、と思ったら無理せず、様子を見るようお願いいたします。

主な症状

高熱・関節痛・咽頭痛・頭痛・鼻水など
一回解熱しても、再度発熱することもあるそうです。また、罹患後に胃腸炎も併発している事例もあります。ぜひ、今一度、手洗い・うがい・マスクの着用など、感染症予防に努めてください。



感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
キホンを確認！

1 手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。



1 せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。



1 体調確認

発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無
理せず休もう。



調子悪いかな？
と思ったら…

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメです。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



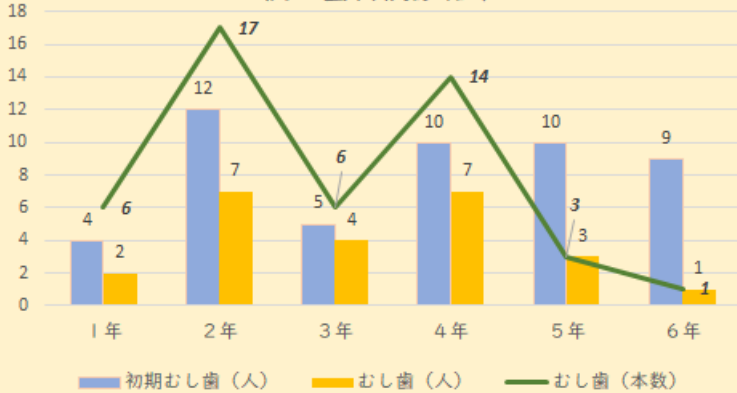
栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



秋の歯科検診を行いました。

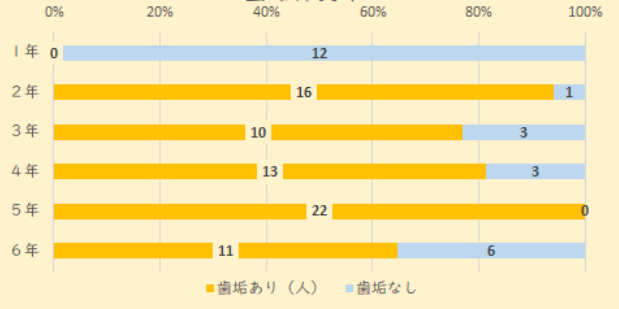
秋の歯科検診結果



検診結果は、左の通りでした。基本的にむし歯の児童が少なかったさくら小ですが、春と比べて、初期むし歯 (CO) 含め、むし歯になった人が増えました。

右の図のように、歯の汚れ (歯垢) が2年生以上のほとんどにみられました。歯垢は、毎日の歯みがきで変わるものです。今一度見直していきましょう。

歯垢保持率



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。