

# ほげんだより 11月

令和6年11月20日  
佐世保市立大久保小学校  
保健室

11月は、11の語呂合わせで「いい〇〇の日」と言われる記念日がとても多いです。1日は「いい姿勢の日」、9日は「いい空気の日」、12日は「いい皮膚の日」など、保健や健康に関する記念日もいくつかあります。大久保小学校では、8日のいい歯の日にちなみ、歯科検診・ブラッシング指導、歯っぴー集会を行っています。

## 歯科検診・ブラッシング指導を行いました！



11月15日(金)に今年度2回目の歯科検診を実施しました。「歯と口の健康診断結果のお知らせ(ピンクの紙)」を全員に配付しています。所見がある場合は、お知らせを歯科医院に持参して受診をお願いします。また、受診が終わられましたら、お知らせを歯科医院から受け取り、学校までご提出をお願いします。

有所見者

25%

歯肉に腫れや出血がみられる人が多いです。  
歯と歯ぐきの間や歯間を丁寧に磨いてください。

個別のブラッシング指導も実施し、子どもたちは、歯科衛生士の方にアドバイスをもらいながら、歯ブラシの当て方などを学ぶことができました。歯の生え変わりの時期のため、高学年でも、時々歯磨きのチェックや仕上げ磨きをしていただけたらと思います。



## 感染症に負けないでござよう!

### たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいのかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

### 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

### 水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

### ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

### 乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

空気が乾燥しやすくなるこれからの時期は、感染症が流行しやすいです。佐世保市内でもマイコプラズマ肺炎が流行しています。元気に過ごすことができるようご家庭でもご協力をお願いします。

### マイコプラズマ肺炎 とは

咳を主症状とする細菌性肺炎。5歳以上で、10～15歳頃によくかかります。

【潜伏期間】主に2～3週間(1～4週間)

【感染経路】飛沫感染、接触感染

【症状】咳、発熱、頭痛など、特に咳が徐々に激しくなる。

症状が見られる場合は、病院受診をお願いします。