

ほけんだより

11月号

令和2年 11月2日

御前崎小学校 保健室

だんだんと日が短くなり、肌寒い朝が増えてきました。この時期は、朝晩と日中の温度差が大きく体調を崩しやすい時です。実際 10月下旬から、風邪ひきが増えています。脱ぎ着できる服装で、気温に合わせて調節できるといいですね。

これから本格的に、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行する季節になります。ご家庭でも早めの感染症対策をお願いします。



正しく体温測定できていますか？

毎朝の体温測定ありがとうございます。保健室で体温測定をする子どもたちの様子を見ると、正しい測り方ができていない子が多く見られます。毎日測定する今こそ、正しい測り方を身につける良いチャンスです。

子どもの体温は成人より高めで、幼児や学童の正常値は $36.5\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ と言われています。また、 1°C 程度の日内変動があり、夕方ごろに高くなる傾向があります。人によって平熱は違いますので、自分の健康状態を把握するためにも、調子の良い時の体温を覚えておけるといいですね。

体温の測り方

- ①体温計の先を脇の下の中心部に当てる。
- ②体温計を斜め下（45度程度）に向けはさむ。
- ③はさんだ方の手は、手のひらを上に向ける。
- ④反対の手で腕を押さえる。



インフルエンザの予防接種受けましたか？

10月1日からインフルエンザの予防接種が始まっています。65歳以上の高齢者優先でしたが、10月26日からは、子どもへの接種も行われています。インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。今年は、コロナウイルスの影響もあり、接種する人が増えると予想されていますので、早めの予約、接種をお願いします。

また、合わせて感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いを徹底し、感染症を防いでいきましょう。





9月17日に学校保健委員会を行い、学校歯科医の大澤一博先生から、「混合歯列期における歯の健康」について講話をしていただきました。詳しい内容は11月5、6日の参観懇談会時に報告します。

ぜひ、ご家庭でも歯の健康について話をしたり、歯みがきの仕方について振り返ったりしてみてください。

自分の歯を大切にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



歯科検診後の治療は済んでいますか？

11月1日現在の歯科の治療率は26.3%です。今年は歯科検診が9月と遅かったため、まだ受診できていない方や、現在通院中の方もいらっしゃるかと思います。まだの方は早めに受診をお願いします。

冬休み前に、受診報告書が未提出の御家庭には再度通知を出します。受診済みで、受診報告書をまだお持ちの方は、早めに学校へ提出をお願いします。一生使う歯だからこそ、むし歯を予防する丁寧な歯みがきと、早期治療を大切にしていきたいですね。

