



平成30年 11月 6日
 国立市立国立第五小学校
 保健室 前田 美波

夕方、暗くなるのが早くなって、冬はもうすぐそこまで来ています。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬よりも寒く感じる場合があります。また、おなかや頭が痛くて保健室に来る人も増えてきました。これから、かぜやインフルエンザの流行が始まります。しっかり予防をして、冬も元気にすごしましょう！



**くしゃみやせきを
手で押さえない子！**
 おかげて他の子のところまで飛んでいけるんだ～

手を洗わない子！
 家に帰ったときや、ごはんの前に洗わない子が特にスキ！

窓を閉め切った部屋にいる子！
 外に追い出されず、一緒にいられてしあわせだな～

人ごみの中によく行く子！
 仲良くなるチャンスがいっぱいあるよ

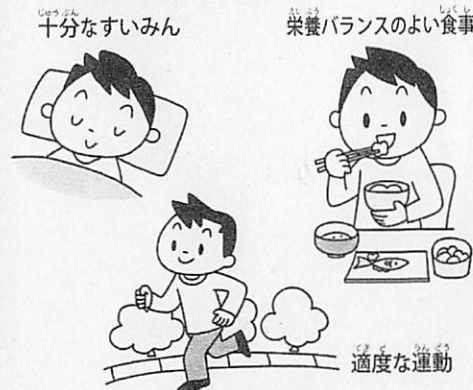
夜ふかしをする子！
 寝不足の子はめんえき力がないから、すぐに友だちになれるよ

病気になる(ウイルスくんに嫌われる)ためには、どうすればいいかわかったかな？

かぜのウイルスを打ち勝つために!

からだの外側からのガード

からだの内側からのガード



正しい体温のはかり方

ただ、頭がいたかったり、だるいと感じたときに、お家でも体温計で熱をはかることがあります。あなたは、正しくはかることができますか？

〈ワキでの体温のはかり方〉

- ① はかる前にワキの汗をふきとる。
- ② 体温計の先がワキのくぼみのまん中に当たるように、ななめ下からさす。
- ③ はさんだら、ワキをしっかりとじる(ひじを反対の手で押さえて、わき腹にくっつけるようにする)。
- ④ はかっている間は動かないでじっとしている。



●ウイルスいろいろ

ゴルフボールみたいな形、多面体、らせん状、クモのような足が生えたものまで。人間や動物が感染するウイルスは、生きている細胞を乗っ取って、仲間をどんどん増やします。

●体を守るためには？

かぜの原因の8～9割はウイルスと言われてます。毎回症状が少しずつ違うのは、違う種類のウイルスに感染しているから。かぜだけでなくインフルエンザウイルスも元気になる季節。手洗いと規則正しい生活で、ウイルスに負けない体におきましょう。



定期健康診断☆まとめ

その2

11月8日 11月8日 11月8日
11月8日 11月8日 11月8日
11月8日 11月8日 11月8日



★11月8日は「いい歯の白」です★

むし歯や歯肉炎は、毎日の正しい歯みがきで予防
することができます。じょうぶで、健康な歯にいるた
めに、自分の歯みがきを見直してみましょう！

今月号では、6月におこなった歯科検診の結果に
ついて、お知らせします。

☆歯科検診 (%)

	むし歯(乳歯・永久歯)				歯垢	歯肉炎	歯列・咬合の異常			
	処置完了者		未処置者							
	五小	東京都	五小	東京都	五小	東京都	五小	東京都	五小	東京都
1年	12.7	16.2	11.3	16.2	0.0	1.4	0.7	0.5	0.0	1.6
2年	17.2	21.5	13.8	18.3	0.0	3.2	0.3	0.8	0.6	2.5
3年	38.5	26.6	11.5	20.2	0.5	3.4	2.1	1.4	2.1	2.9
4年	33.3	28.0	14.3	19.9	0.0	3.8	0.6	1.9	1.3	3.2
5年	24.3	26.3	11.4	18.3	1.4	3.9	2.1	2.7	3.5	3.5
6年	19.1	20.7	7.4	12.3	0.0	4.5	2.7	2.9	2.7	3.6
合計	24.2	23.2	11.6	17.6	0.3	3.4	1.4	1.7	1.7	2.9

みなさんの歯肉(歯ぐき)の状態は、だいじょうぶ…?

歯肉(歯ぐき)がぶっくりふくれていませんか?

色は真っ赤ではありませんか? 歯をみがくときに血が出たりしませんか?

ひとつでも思い当たる人は、歯肉炎です! 歯肉炎は、歯みがきをしっかり行えば防ぐことができます。歯ぐきをやさしくマッサージするように、口の中全体をみがきましょう!



いい歯のために、プラークコントロール!



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

動物もむし歯になるの?

ヒトは歯みがきをしないとむし歯になってしまうよね。では、動物はどうなのかな? ペットの犬のコロは? 野生のライオンはむし歯になるの?

ペットのコロ

むし歯には、ほとんどならないんだ。むし歯になるほどたくさん砂糖をめつたにとらないからだ。でも、ヒトみたいに甘いものをたくさん食べると、むし歯になるかもなあ。



野生のライオン

むし歯にならないよ! 僕たちが食べる「肉」には砂糖が含まれないし、口の中にもし菌がないんだ。

むし歯になる動物と、ならない動物の違いがわかったかな? それは…「砂糖」。砂糖は、むし菌のおやつになるんだ。甘いおかしは、砂糖が入っているから、むし菌が大好きなんだ。



★スクールカウンセラーより★

スクールカウンセラーの平野正巳です。毎週木曜日に来校しています。子供の相談だけでなく、保護者の方の相談もお受けしています。お気軽にご相談ください。なお、相談は予約制となっております。ご相談の際には、副校長、担任、養護教諭などを通じてご連絡ください。



〈来室日〉 11月8日・15日・22日・29日 / 12月6日・13日・20日