

えがおのたね



大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹



No.8

日中は汗ばむ日も多くあった10月でしたが、11月を前に、朝晩は、かなり冷え込むようになってきました。少しずつ冬の足音が聞こえ始めているようです。

東蒲小では、インフルエンザの感染報告が10月半ばから増えてきました。大田区内でも、学級閉鎖・学年閉鎖を実施した学校が10月に一気に増えました。

手洗い、うがいはもちろん、教室の換気、汗の始末、衣服の調節などをしっかり行い、かぜやインフルエンザを予防して、元気に過ごしていきましょう。

ハンカチ・ちりがみ身に付けていますか？



感染症（人にうつる病気）の予防は、**手洗い**が基本です。

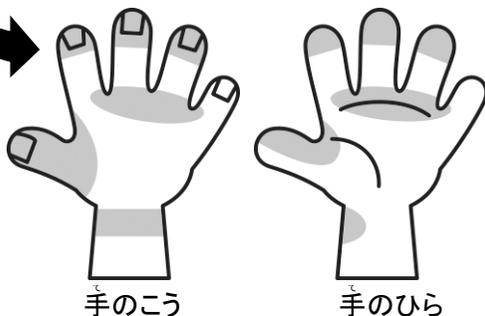
水は冷たいですが、石けんをしっかりと泡立てて、手のひら、指の間、手の甲、手首、爪の間を丁寧に洗い、しっかりと水で流しましょう。

…と、ここまでは、完璧にできているのに「あれれ、手をふくハンカチが無い！」という人をよく見かけます。

学校での活動は、手も服も汚れることが多いので、ハンカチは必需品（絶対に必要なもの）です。休み時間や体育の後、トイレの後、給食の前は必ず手を洗い、**きれいなハンカチ**で手をふくようにしましょう。

また、ハンカチは、火事などの緊急時にも役立ちますし、ちりがみは、急に鼻血が出たときなどにも使えます。必ず**身に付けて**おきましょう。

手洗い・指先のスキンケアからも感染症予防を！



手のこう

手のひら

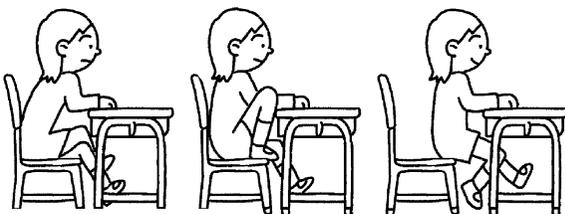
指の間や指先、親指の回り、手のしわ、手首など汚れが残りやすい部分（色がついている部分）です。洗う時に意識してみてください。

また、ささくれやひび割れがあると、そこにウイルスが残ってしまい、インフルエンザや胃腸炎などの感染症にかかることがあります。手洗後はしっかり水気をふき、手の乾燥を予防しましょう。

姿勢を正しくしましょう

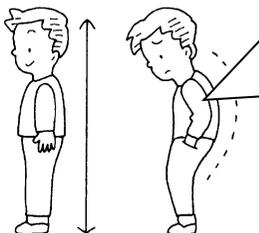
11月の保健目標は、「姿勢を正しくしましょう」です。正しい姿勢について、確認してみましょう。

あなたは、こんな姿勢で勉強していませんか？



1 立っているとき

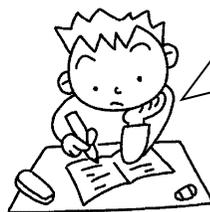
- ① 背筋はピンと伸びていますか？
- ② ひざは、きちんと伸びていますか？
- ③ 胸をはっていますか？
- ④ あごをぐっと引いていますか？



このような姿勢を猫背と呼びます。猫のように背中が丸まっているからです。

2 座っているとき

- ① いすに深くこしかけていますか？
(背もたれには寄りかからない)
- ② 背筋はピンと伸びていますか？
(肩に力を入れないように)
- ③ 足の裏全体が床についていますか？
- ④ あごをぐっと引いていますか？



このようにほおづえをつく、自然と背中が丸まって、机と目の距離が近くなってしまいます。また、歯並びも悪くなってしまいます。

良い姿勢で生活すると、脳の働きがよくなり、勉強の能率があがります。内臓の働きもよくなります。目も疲れません。なにより、心と体に元気が湧いてきます。

こしほねを立てる

下はらに力を入れて

腰骨をシャンと立ててごうん

かたやむねに力を入れないで

あごを引きましよう

すばらしい姿勢です

元気な体のものです

あたまがすんできます

あなたのわがままに

勝てる姿勢です

あなた自身を

見なおせる姿勢です

きびしい世の中を

のりきる姿勢です



むし歯、全員治療をめざそう！

10月5日に秋の歯科検診がありました。そこで、治療が必要なむし歯が見つかった人は16人（春の検診時33人：未処置者率15.3%）、歯みがきをしっかりとすれば治る可能性のある初期むし歯が見つかった人は、9人（春の検診時9人）でした。

少しずつ東蒲川のむし歯がある人（未処置者）の数は、減ってきています。

（秋の歯科検診の未処置者率7.7%）



① **C0**初期むし歯
白く濁って透明感はないが、穴はあいていない。歯みがきで治せる。



② **C1**エナメル質のむし歯。痛みも無く、気がつきにくい。この間なら治療は早く済む。



③ **C2**象牙質まで進んだむし歯。水や甘いものがしみる。早く治療を！！



④ **C3**歯髄（神経）まで進んだむし歯。しょっちゅう歯が痛くなる。治療も長がかかってしまう。

歯科検診で要受診（歯医者さんで治療する必要がある人）と言われた人は、②～④いずれかのむし歯がある人です。②の段階で、早めに歯医者さんに行けば、治療に行く回数も少なく、痛い思いをする前に治ります。

むし歯を治療しよう！！未来の自分を大切にするために☆

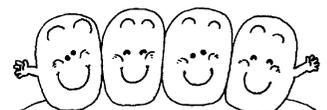


秋の検診で「むし歯がある」と言われた人は、なるべく早く歯医者さんに行き、治療しましょう。

かかりつけの歯医者さんがなく、どこの歯医者さんに行ったらよいのかわからない人は、学校歯科医の倉澤先生（倉沢歯科医院）や学校の周りにある歯医者さんの場所が書いてあるプリント（地図もついています）をお渡しします。保健室まで取りにきてください。

歯は、一生おつきあいしていくものです。むし歯をずっと放置すると、いずれ歯がなくなってしまう。歯がなくなると、食べることができなくなります。人と話をするのも、歯がなくなると上手にできなくなります。

歯の健康を守ることは、「生きる」とこと直結しているのです。未来の自分を大切にするためにも、今できる治療をしっかりと行っておきましょう。



かぜとインフルエンザ

病原体	うつりかた	発病	さむけ	熱	からだのいたみ
かぜ 細菌など	 あまりおおくの 人にうつらない	 ひかくてき ゆっくりすすむ	 ひかくてきかるい	 あまり高く ならない	 よわい
インフル エンザ インフル エンザウ イルス	 おおくの 人にうつる	 とつぜんかかる	 つよい	 38~40度くらいの 高い熱がでる	 つよい

<インフルエンザの流行について> **おうちのかたへ**

上の表にもある通り、インフルエンザは、突然発症することが多いです。現在、「インフルエンザ A 型 H3」と「インフルエンザ A 型 H1」という2つの株が流行しています。

2つの株が流行しているということは、短期間にインフルエンザ A 型に2度かかることもあるということです。

東蒲小では、10月半ば過ぎから、インフルエンザに感染する児童が増えました。(10月27日現在:10月のインフルエンザ感染者36人 感染者率 16.1%)5年生では、10月24日~26日までの3日間、学級閉鎖を実施しました。

これから、気温が低くなり、空気の乾燥が進むと流行がさらに拡大する可能性があります。十分な睡眠と栄養バランスのよい食事など生活リズムをととのえることはもちろん、手洗いの徹底、感染状況によってはマスクを着用するなど予防策も必要です。ジッパー付きの袋などに複数枚、マスクを持たせていただけるとありがたいです(給食当番用マスクのときにも使えます)。

学校保健委員会の動画をまなびポケットにアップロードします

9月28日(木)に開催された令和5年度の学校保健委員会の様子を収めた動画を11月1日(水)~9日(木)まで、まなびポケットにアップロードします。

今年度の定期健康診断の結果や高学年児童を対象に実施した食に関するアンケート結果、また校医の高橋礼子先生による講話をまとめています。お時間のあるときにぜひご覧ください。