



令和7年10月31日
大田区立矢口小学校
校長 関 真理子
養護教諭 笹渕 明日香

だんだんと寒くなっています。日中と朝晩の寒暖差があり、まだ体が寒さに慣れていないと風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。11月は例年と変わり、運動会が予定されています。ご家庭でもしっかりと感染症予防に努めていただき、少し具合が悪いなと思ったら、早めに休養を取ることが大切です。

矢口小の感染症情報

2学期に入り、インフルエンザや百日咳、マイコプラズマ肺炎感染症、流行性角結膜炎が数件出ています。本校では、流行するほどではありませんが、大田区内では、インフルエンザで学級閉鎖をしている学校もあり、感染力が高いインフルエンザやアデノウイルスを感染源とした結膜炎は予防が大切です。基本的な感染予防対策を習慣付けましょう。



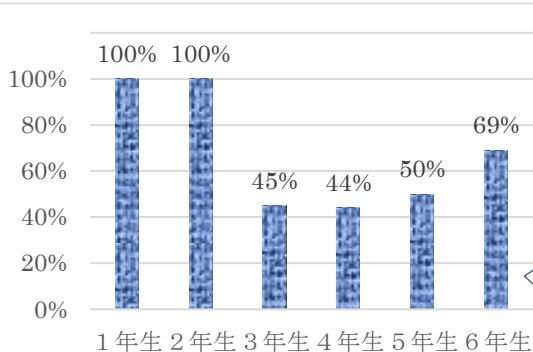
流行性角結膜炎ってどんな病気？

潜伏期間は、2日～14日で急にまぶたが腫れて、目やにや結膜の充血等が起こります。ひどくなると、角膜に炎症が及び、細菌感染を合併すると視力の低下に繋がる場合もあるため、眼科を受診しましょう。通常、1週間程は感染力が強く、徐々に改善していきますが、タオルの共有などは避けましょう。



石けんでよく洗い、使い捨てのペーパータオルで拭くと良いです。アデノウイルスは、1か月くらいは便の中に出てくるため、排便後の手洗いを十分に行う必要があります。

◎歯の定期健診を行っていますか・・・？



※令和7年10/30現在の歯科治療率

左のグラフは、春に行った歯科健診の結果、治療を行った児童の受診報告書の提出率です。低学年は、歯科医での治療を済ませています。他の学年も、治療を済ませ、健康でも3か月程度ごとに定期健診等を行い、むし歯を作らないように歯の健康を保ってほしいです。

未受診の方は、早めに受診し、報告書の提出をお願いいたします。



●学校医の先生に聞いてみたいことを募集します！

日常の生活で、ふと、病院の先生に聞いてみたいことはありませんか？例えば、発熱したときに病院を受診する判断は？耳鼻科で耳垢をみてもらう頻度は？体が大きい高学年は大人の薬を飲んでもいいの？など！

本校では、2月14日に学校保健委員会を行い、学校医の先生に直接お話を聞く機会を設定します。保護者の方はどなたでも参加できますので、ぜひ参会ください。そして、本校の保護者の方が、どんなことに疑問をもち、保健・医療等について悩みをもっているのか、お聞かせいただき、アンケートを取ります。その結果を参考に、学校保健委員会の内容を決めてきます。無記名で構いません。保護者の方の意見をお気軽にご記入ください。よろしくお願ひいたします。

アンケート
はこちら。





11月

11月8日
は

いい歯の日

むし歯になりやすい生活をしていませんか?

歯みがきをしていれば、むし歯にならなければ、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやすずっと口に入れておくのは避けましょう。

~しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってします。

自分でかくにんしてみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか?

鏡を見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがいてないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。

食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

冷たいものを口に入れたときには歯が「キン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてくださいね。

口の中のようすをチェックして、自分で大切な歯を守っていきましょう。

よくかむといいこといっぱい!

虫歯を予防する

からだの消化を助ける

脳がよくはたらく

食べすぎをふせぐ

感染症の
予防に、換気
をしよう

換気をしないとどうなる?

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。