

# ほけんだよりの風

令和3年11月1日(月)  
大田区立矢口小学校  
校長 井上光広  
養護教諭 笹渕明日香

だんだんと寒くなってきました。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。来週は矢口文化芸術劇場も控えていますので、家庭でもしっかりと予防に努めていただきたいと思います。少し具合が悪いと思ったら、早めに休養を取ることも大切です。

## ◎今年のインフルエンザは・・・？

昨シーズンのインフルエンザは、新型コロナウイルス感染症の予防で手指衛生やマスクの着用、三密回避が徹底されたことで、ほとんど流行がみられませんでした。しかし、昨シーズンにインフルエンザに罹患した人が極めて少数であったため、社会全体の集団免疫が形成されず、海外からウイルスが持ち込まれば、大きな流行を起こす可能性もあります。特に、子どもは感染リスクもあり、重症化すると肺炎や脳炎などのリスクもあります。そのため、厚生労働省や日本感染症学会ではインフルエンザワクチンの積極的な接種を推奨しています。今年の流行もまだ分かりませんが、今からできることで備えをしておくことで安心です。お子様だけでなく、家族全員で対策できるといいと思います。

参考：日本感染症学会より

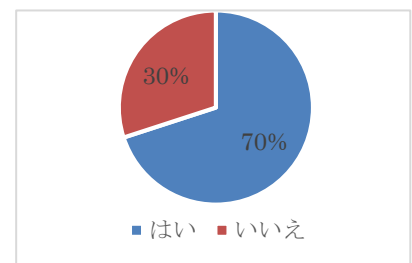
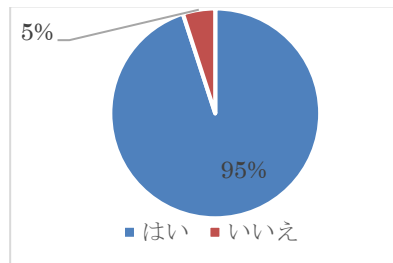
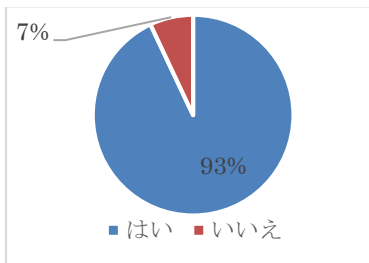
※インフルエンザは出席停止となります。出席停止解除願いは学校からお渡ししますので、主治医の許可が出てから保護者が記入して登校の際に児童に持たせて提出してください。



## 子どもたちの感染予防の意識は・・・？

先日、全校児童に感染予防が今のどのくらいできているのか、アンケートをとりました。

- ① 毎日登校前に体温を測っていますか。      ②こまめに手洗いをしていますか。      ③体調が悪いときに学校を休んでいますか。



検温やマスク、手洗いなどの感染予防は定着しているようですが、体調管理やソーシャルディスタンスをとるなどはまだ課題があります。体調が悪い時には無理せず、1日休養することも大切です。

## ◎冬に肌も健康に！

気温が低く空気が乾燥している冬は、肌にも影響を与えます。まず、寒くなると血管が収縮して、血行が悪くなります。すると、血液によって運ばれてくる栄養や酸素が不足し、肌の新陳代謝が落ちてしまいます。また、乾燥により肌の水分が奪われて、カサカサになりがちです。もともと冬は油脂や汗の分泌が減るため、皮脂膜という肌のバリア機能も低下しやすくなっています。冬の肌の健康を保つためには、血行の促進と肌の乾燥防止がポイントになります。お風呂では湯船につかって血液の巡りをよくしたり、肌のバリア機能を壊さないように体をゴシゴシと洗わないことも大切です。

また、冬の保温には肌着も大切です。合成繊維の肌着は乾きやすいですが、摩擦が強く、肌が弱いお子さんやアレルギーをおもちのお子さんにはおすすりできません。「綿100%」のものがおすすめです。ただし、綿は吸収性が良い反面、乾くのが遅いため、汗をかいたらこまめに着替えることも大切です。





# いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

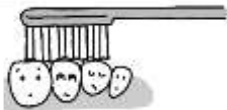
## 歯をみがくときの力加減に気をつけて！

### ○ 適度な力加減の場合



はみがきは 150~200g くらいの方でみがくと、強すぎず、弱すぎず、歯に歯ブラシがきちんとあたってしっかりみがけます。

### ✕ 力が弱すぎる場合



### ✕ 力が強すぎる場合



乳歯がむし歯になって、そのままにしている人はいませんか？

そのうち抜けて永久歯が生えてくるからだいじょうぶと思っている人は大まちがい！むし歯がすすむと、乳歯の根っこにバイキンが入り、「うみ」になって溜まってしまいます。永久歯は、その「うみ」を通るため、むし歯菌をもって出てきてしまいます。乳歯の時から気を付けましょう！



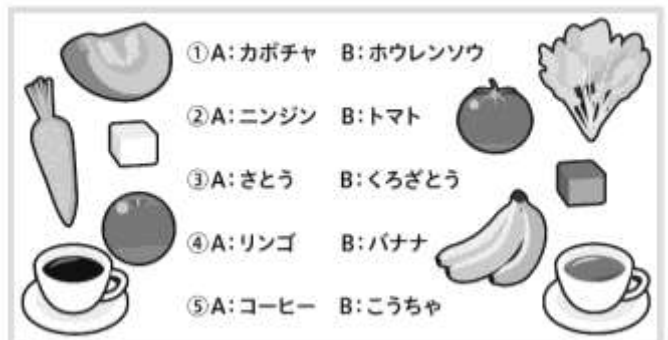
## 食べもの・飲みものであたたまるう



「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきました、元気が出てきますね。ところで、私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『からだをあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さをのりきるために、食生活の中にとりいれていきたいですね（逆にからだを冷やすものもあるので要注意）。

では、次の①~⑤ではA・Bのどちらがからだをあたためるかな？

ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものはあたたまるものが多いですよ！



【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B