

ほけん だより



2023年 11月号

三田市立小野小学校 保健室

「秋の日はつるべ落とし」ということわざがあります。夏にくらべて夕方がみじかく、あっという間に暗くなるという意味です。そのため、道を歩く人や自転車で乗っている人が車から見えにくく、交通事故が多くなるそうです。夕方は車に気をつけて、暗くならないうちに帰宅しましょう。

市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が続いています。小野小でも、熱のかぜや鼻水・咳のかぜで体調をくずす人が増えています。

手洗いやうがい、手指消毒で感染予防しましょう。また、体調が悪い時は、早めに休みましょう。



風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することでおこります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



<かむと良いこと、たくさんあるよ！>

食事の時、「よくかんで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よくかむ」ことによるメリットがたくさんあるからです。



① **むし歯予防**：唾液がたくさん出るので、むし歯になりにくくなります

② **味覚の発達**：食べ物の味・形・かたさを感じやすくなります

③ **肥満防止**：満腹感が得られて、食べすぎを防ぎます

④ **頭が良くなる**：血行が良くなり、脳が発達します

⑤ **言葉の発達**：あごが発達して、表情豊かになり発音も良くなります

⑥ **病気の予防**：がん予防・胃腸のはたらきが良くなる

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。