

保健だより

平成 29 年 11 月 14 日
岩沼小学校保健室

11 月 7 日は立冬です。暦の上ではもう冬の始まりです。朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しているお子さんが増えてきました。これからの季節、かぜ症状に加え、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症が流行することが予想されます。ウィルスに負けず健康で元気に過ごすために予防に努めるよう、ご家庭でもお声掛けよろしくお願い致します。

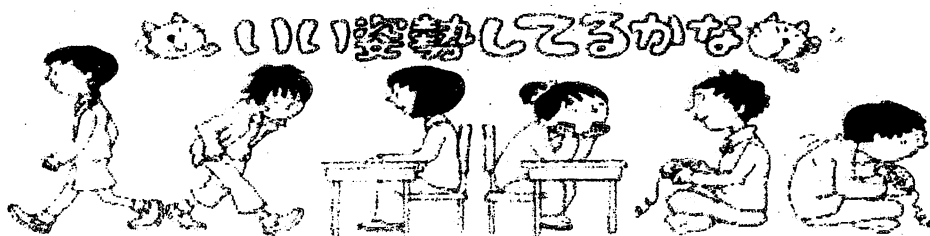
また、あわせて早めのインフルエンザの予防接種をお勧めします。個人差はありますが、接種した日（2回接種の場合は2回目）から効果が現れるまでに通常約 2 週間程度かかり、約 5 ヶ月間その効果が持続するとされています。流行期に備え、体調のよいうちに接種することをお勧めします。



感染症流行の季節がやってきました！

感染症の予防には、ウィルスが体内に入るのを防ぐこと、また自分自身の免疫力を高め、ウィルスに負けない丈夫な体づくりをすることが大切です。

<p>手洗い・うがい</p>	<p>十分な休養・睡眠</p> <p>自分自身の免疫力を高めることがかぜを予防する切り札です。</p>	<p>適度な運動</p>	<p>バランスのとれた食事</p>
<p>マスクの着用 人ごみをさける</p>	<p>部屋の換気 温度・湿度を保つ</p>	<p>衣服の調節</p>	<p>ストレス解消</p>



寒いと背中が丸くなるし、ポケットに手を入れっぱなしではあぶないね！

正しい手洗い・うがいでできているかな？

手洗いの後は何で手を拭いていますか？きれいに洗った手は清潔なハンカチで拭くようにしましょう。
毎朝、登校前にお子さんのポケットにハンカチが入っているかチェックしてくださいね！

じょうずな手の洗いかた				
しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。				
1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

効果的なうがいのしかた

- ① まず最初に石けんをつけて手をきれいに洗います。せっかくだうがいの後に雑菌が混じっては効果が半減してしまいます。
- ② 口の中の汚れをとるためにぶくぶくうがいをします。
- ③ 次にのどの汚れをとるためにガラガラうがいを3回ほど繰り返しましょう。

① フクフクうがい
うがい液で口の中をブクブクして吐き出す。



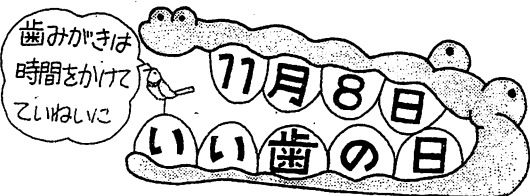
② ガラガラうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどガラガラして、吐き出す。

岩沼小学校のむし歯の治療状況

【11/14現在】

	むし歯がある人	治療が終わった人	治療がまだの人
1年	26人	4人	22人
2年	26人	12人	14人
3年	20人	3人	17人
4年	31人	8人	23人
5年	32人	12人	20人
6年	27人	14人	13人



今年度の岩沼小学校の『むし歯のない人』の割合は42.0%と過去最もよい数値となっています。すばらしいことですね！

しかし、『歯垢の状態』に所見がみられる割合が14.4%と少し増加傾向にありました。『磨いているけど、磨けていない人』がいるのかもしれませんが。磨き残しが多い人は、鏡を見ながら、歯ブラシの当て方を工夫し、丁寧に磨くようにしましょう。

また、治療の勧めをもらって、まだ治療を済ませていない人は早めに受診し、治療報告書も忘れずに提出してください。