



令和5年10月31日(火)

大和田小 保健室

鈴木 杏南

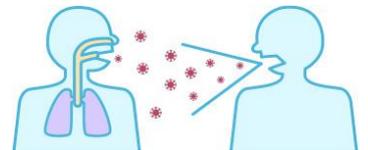
お家の人と一緒に読んでね

秋も深まり、日中は暖かくも、朝晩は気温が下がる季節となりました。寒暖差が大きいいためか風邪をひく児童が増えてきました。特にインフルエンザが流行しており、学級閉鎖を行う学年もありました。

早寝早起きとバランスの良い食事で免疫力を高め、手洗いうがいや換気、マスクを着用するなどしてインフルエンザを予防しましょう。

大和田小 インフルエンザ流行中！！

インフルエンザにはどうやってかかるの？



くしゃみや咳に含まれるインフルエンザウイルスが、そのまま、あるいは空気中をたどって、他の人の体に入ってしまう、かかります。くしゃみや咳が出る人は、マスクをしたり、お休みしたりして、ウイルスを広めないようにしましょう。

インフルエンザにかかってしまったらいつから学校に来ていいの？

「発症した後 5 日を経過、かつ解熱した後 2 日を経過するまで」は登校を控えてください。上記の日数を過ぎても症状がある場合は、医師の指示に従ってください。出席停止期間は、お家で安静にすごし、早く回復するようにつとめましょう。

インフルエンザワクチンはいつ打つのが効果的？



インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約 2 週間かかります。ワクチンには 2 回接種と 1 回接種があり、2 回接種の場合、2 回目は 1 回目から 1~4 週間あけて接種します。通常、流行期間が 12~3 月ですから、11 月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的です。

インフルエンザの日常生活でできる予防方法は？

- ① 十分な睡眠時間とバランスのとれた食事
- ② 教室では、空気を入れかえたり、湿度をあげたりする
- ③ 外から帰ってきたときや、食事の前には手洗いうがいをする
- ④ 自分が咳やくしゃみが出るときや、周りの人が風邪をひいている時はマスクをする



11月8日は

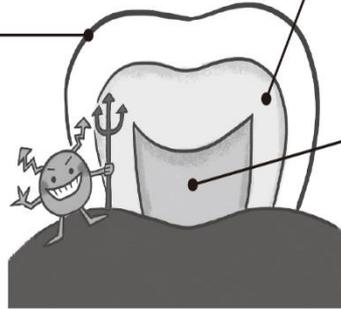


むし歯があった人は、
早めに病院を受診
しましょう！

虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、
虫歯菌に穴を開けられてしま
うことも。ここでは痛み
はまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、こ
まで到達すると虫歯が進行し
やすくなります。痛みも感じ
ます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛
みを感じたらもうここまで
虫歯が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽いついで、こまめに動かすのがポイントだよ

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。

みがき残しやすいところ ②

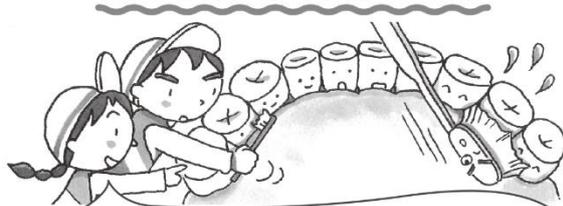
歯と歯ぐきのあいだ



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。

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度にあてていねいにみがこう。

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。