

# ほけん だより 11月

家庭数

名細小学校 保健室

NO.7

令和5年11月1日

日に日に寒さが増してきましたね。この時期は、インフルエンザやかぜが流行りやすく、体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかりして、寒い冬に負けない元気な体をつくりましょう。



## インフルエンザが流行しています

全国的にインフルエンザが流行しており、本校でもインフルエンザやその他の感染症による欠席が増えています。ご家庭でも手洗い・うがいなどの予防のご指導をお願いいたします。

### 予防するには・・・

日ごろから予防を心がけ、体の不調を感じたら早めに病院を受診しましょう。

#### 栄養と休養を十分にとる



3食しっかり食べて、夜は早めにねるようにしましょう。

#### 人混みをさける



人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。

#### 適度な温度と湿度を保つ



部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

#### 手洗い・うがいをする



外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。かぜも予防することができます。

#### マスクを着用する



予防率が高くなります。同時に他の感染症も防ぐことができます。

## かぜ ひ 風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



かぜ 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

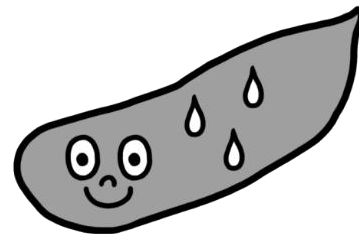
の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



# うんちって何だろう？

食べ物 - 栄養分 = うんち

(食べ物から栄養分を取ったものがうんちです)

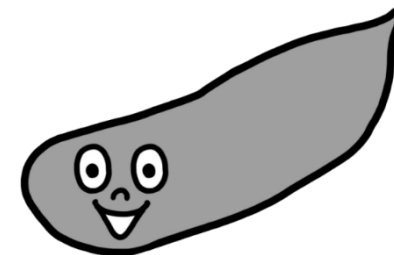


### うんちの中身

水分が75%  
残りが食べ物のかすや細菌、細菌の死がいてす

もし、みんなが食べたり飲んだりしなくなったら、うんちは出なくなります。よいうんちって...

- ★量 1日1回～2回
- ★形 バナナの形
- ★色 茶色っぽい色
- ★出方 おしりをふいても紙にほとんどつかない



## むし歯の治療率が上がりました

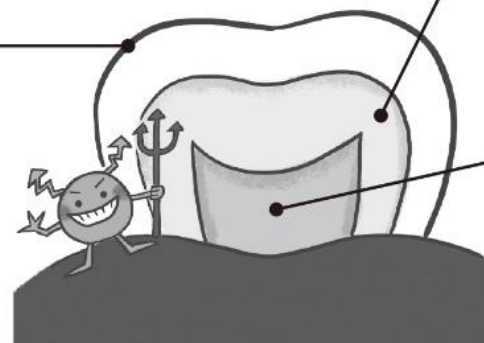
むし歯の治療率が6月のほけんだよりでお知らせした44%から72%になりました。ご協力ありがとうございます。治療率100%となるよう、まだ受診をしていない方は早めの受診をお願いいたします。

## 虫歯はどこまで進んでいる？

気づかないうちに...

### 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菌が入りこんでいるかも。

### 大事なものは

- 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。