

ほけんだより 11月号



向日が丘支援学校
保健室
令和5年10月31日

10月半ばから朝晩の気温が下がり、急に秋らしくなりましたね。昼間は暖かいことも多いので、昼夜の寒暖差が大きく体調管理が難しい日もあります。脱ぎ着しやすい衣服を選ぶなど、衣類の調節をして風邪を引かないようにしましょう。

11月の保健行事

《体重測定》

7日(火) 中学部
9日(木) 高等部
10日(金) 小学部

《歯科検診》

7日(火)、14日(火)
※一学期の検診未受診者のみ

インフルエンザ対策の準備を...

毎年冬に流行する季節性インフルエンザですが、今年は夏場から感染者が出たり、9月中旬に学級閉鎖の学校があったりと、例年とは異なる流行方をしています。コロナウイルス感染症と症状が似ていることから、どちらにかかっているか分かりにくかったり、同時にかかっていたりすることもあります。基本的な感染症対策については同じなので、再度基本を確認しましょう。



感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
キホンを確認！



手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



細菌とウイルス



なにが違うの？

生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないもの中間くらいの位置づけです。

仲間を増やし方

細菌は適切な環境(温度や水分、栄養など)さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。



薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいける薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。



毎年11月8日は「いい歯の日」とされ、歯と口の健康週間となっています。これを機に、はみがきの仕方の確認や、歯ブラシの状態を点検、歯の大切さなどについて考えてみましょう。

みがき残しに注意

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

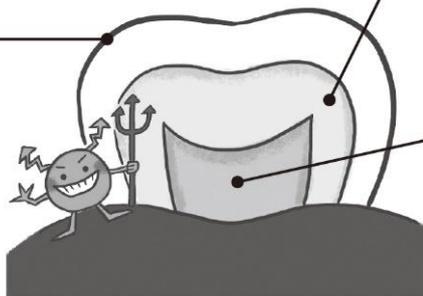


下の前歯の裏は、歯ブラシのかかてでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

虫歯は気づかぬうちに… 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！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。