

ほけんだより 11月

平成 28 年 11 月 1 日
相馬養護学校保健室
No. 8



11月8日

「良い歯」
の日

めざせ、むし歯ゼロ

むし歯の治療率
100%をめざして、治療
がまだの人は早めに歯
医者さんに行こう！！

小学部
残り 7 人
治療率・・・77%

中学部
残り 8 人
治療率・・・57%

高等部
残り 19 人
治療率・・・60%

今月の保健目標は、「歯をみがこう」です。

みなさん、1日3回の歯みがきはできて
いますか？歯をみがく時間がないときは
ブクブクうがいでいいので、口の中
に食べ物のかすが残らないようにしましょう。

学校歯科医の菅野先生が話してしまし
たが、夜の歯みがきが一番大事だとい
うことです。夜は必ずみがくようにしてく
ださい。

まねしてみよう

“歯みがき名人”のみがき方

●こちょこちょみがき

はしにくと歯肉のさかい目を小さく
うご動かしてみがく



●かるめのみがき

は歯ブラシはやわらかめのものを使い、力を
あまり入れないでやさしく何回もみがく



●たてみがき

まえは うちがわ おくは
前歯の裏側、奥歯のでこぼ
こは歯ブラシをたてにしてみ
がく



奥に生えた新しい歯をむし歯から守ろう！



おくは
奥の歯には、上にも横
にもみぞがあるよ！

は
生えかけで歯肉にうもれているみぞは、奥までしっか
りブラシを入れてみがこう！

くち おく あたら
口の奥に新しく「白歯」が生えて
きた人がいると思います。生えたと
きの歯はとても弱いのです。少ししか出
ていなくても、歯みがきはしっかり
しましょう。とくに歯肉が重なって
いる横のみぞには要注意！ワンタフ
トブラシなどで奥までしっかりみが
きましょう！



感染症に注意しよう！！

今年はマイコプラズマ感染症やRSウイルスがいつもの年より流行しています。そろそろ、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行も心配な季節になってきます。

感染症の予防の基本は、「うがい、手洗いをしっかりする」ことです。とくに、手洗いは大切です。食事の前、トイレの後、しっかり手を洗いましょう。

▼マイコプラズマ肺炎▼

最初のかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



RSウイルス感染症

症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。

終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染するとされているため、毎年かかる子どもも多いようです。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

※ インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症は出席停止になります。医師の診察を受けて感染症といわれた時は、速やかに担任にご連絡ください。