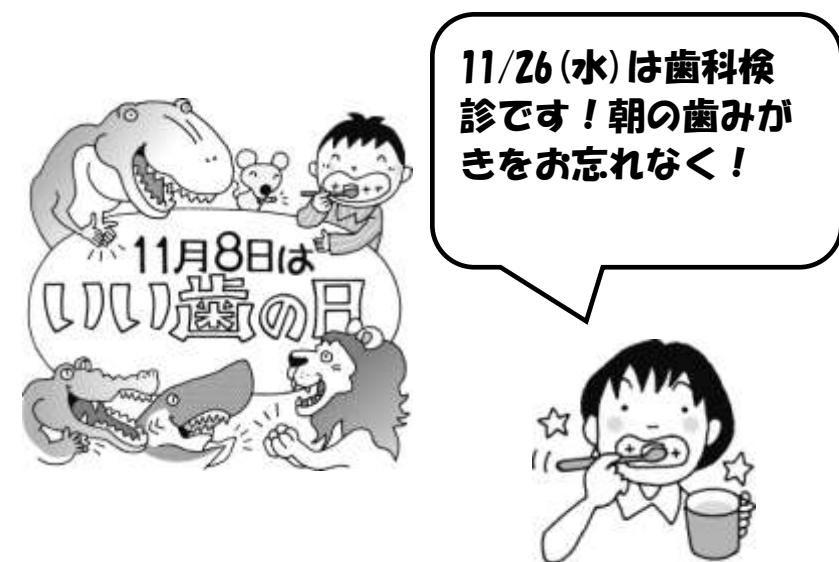




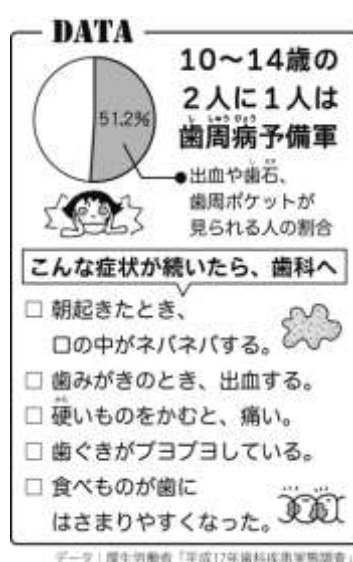
平成 26年 11月 7日
杉並区立杉並第四小学校
校 長 佐藤 広明
養護教諭 橋 詰 菜々

11月になり、木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれています。徐々に風が冷たくなり、朝晩は寒いと感じる日が増えてきました。風邪のシーズン到来です。

保健室でも、10月中旬から腹痛での来室者が目立つようになりました。寒いと思った時に羽織れるように、上着が1枚あると便利です。記名の確認をお願い致します。



11/26(水)は歯科検診です！朝の歯みがきをお忘れなく！



保健室利用状況

	全校の病気による欠席者数	体調不良の来室者数(早退者数)	出席停止の感染症など病名(件数)	ケガの来室者数(病院受診数)
10/7～10/11	18	14(1)	なし	29(0)
欠席者の症状の内訳	かぜ・体調不良(11)、発熱(6)、腹痛(1)			
10/14～10/17	3	9(2)	インフルエンザA型(1)	20(0)
欠席者の症状の内訳	かぜ・体調不良(1)、発熱(1)、腹痛(1)			
10/20～10/24	6	28(2)	なし	32(1)
欠席者の症状の内訳	発熱(4)、腹痛(1)、頭痛(1)			
10/27～10/31	16	20(2)	インフルエンザB型(1)	23(1)
欠席者の症状の内訳	かぜ・体調不良(10)、喘息(5)、気持ち悪い(1)			

感染症最新情報

本校の感染症情報をお伝えします。10月の初めは、運動会の疲れが出たようで欠席者数が増えましたが、翌週には落ち着きました。しかし、中旬を過ぎると腹痛を訴える来室者も増え、発熱や嘔吐の症状で早退する児童が始め、下旬になると咽頭痛や咳を訴えてマスク姿の児童も増えてきました。インフルエンザにかかる児童も出始めましたので、発熱の際には病院受診をお願い致します。また、インフルエンザの検査を行った際には、陽性の時はA型かB型かをご報告ください。陰性の時でも学校へご報告いただけたら有りがたいです。区内の小学校で11/5からインフルエンザによる学年閉鎖の報告が1校出ました。今のところ、本校では、お腹の風邪の方が多く見受けられます。発熱は伴わない場合が多いようです。例年12月に向かって、お腹の風邪が流行りますので、体調管理と風邪予防に気をつけていきましょう。

どんな病気 ウイルス性胃腸炎

ウイルスの感染によって起こる胃腸の病気の総称です。寒い時期に多いのは、ロタウイルスやノロウイルスによる胃腸炎です。

かかってしまったら

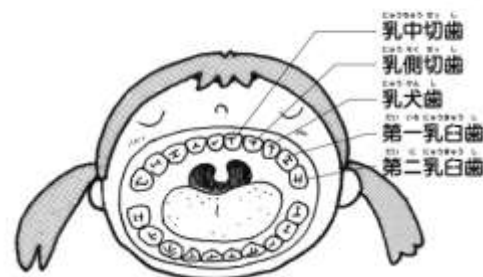
- ひどい下痢
- 嘔吐
- 腹痛
- 発熱

おもな症状

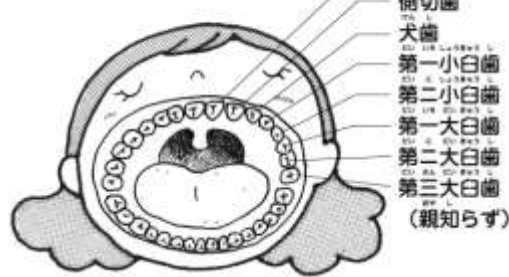
●とにかく水分補給を
脱水症状を防ぐために、水分補給用の清涼飲料水を利用するとよいでしょう。

●自己判断で薬を飲まない
下痢や嘔吐は、ウイルスを体外に出そうとするからだの反応です。症状が重い場合は受診して医師の指示を受けましょう。

乳歯と永久歯



乳歯は上下合わせて20本。永久歯に比べてむし歯になりやすいので、注意が必要です。



永久歯は上下合わせて28～32本。親知らずは生えないこともあります。ずっと使う歯なので、大事にしましょう。

デンタルフロス

いくら上手に歯をみがいても、歯と歯の間には、2割～3割くらい歯垢が残ってしまうそうです。

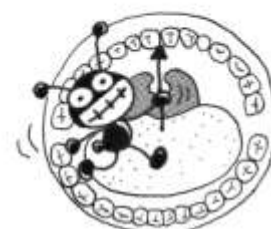
デンタルフロスを使うと、その歯垢をとることができます。かかりつけの歯医者さんの指導を受けて使うとよいでしょう。

口臭の原因は…

口臭の大きな原因となるのが、舌についた苔のようなものです。これを舌苔といいます。

舌苔は専用の舌ブラシや柔らかい歯ブラシでとるとよいでしょう。ただし、舌はデリケートなので、1日に1回以上は行なわないように。

むし歯菌



口の中には、いろいろな菌がいます。代表的なむし歯菌は、ミュータンス菌です。

甘い食べもの



甘いものに含まれている砂糖は、ミュータンス菌の栄養になり、細菌のかたまり＝歯垢を作ります。

酸をつくる



むし歯菌は、歯垢の中で、酸をつくり出します。この酸が歯を溶かし、むし歯ができます。

歯の形、歯並び



歯の溝の部分や歯並びがよくないところは、歯垢がたまりやすくなります。

知ってなっとく！ 歯と口のコトバ①

歯周病

歯周病というのは、歯ぐきの病気です。歯周病になると、歯ぐきが赤く、プヨプヨになり、最後には歯が抜けてしまいます。

ていねいに歯をみがくことが予防になります。



ご飯を食べるとき…



よくかんで食べる！

よくかんで食べると唾液がたくさん出ます。唾液は食べカスを洗い流したり、口の中をミュータンス菌が増えにくい状態にしたりします。

野菜や果物、乳製品をとる！

野菜や果物に含まれるせんいは、かむと歯をきれいにする効果があります。また、牛乳など、乳製品に含まれるカルシウムは歯を強くします。

キシリトールとは…



酸を出させない甘味料！

キシリトールとは、白樺や樺の木の新皮から作られる甘味料です。キシリトールには、歯垢中のミュータンス菌を弱らせ、菌を出させないという効果があります。

知ってなっとく！ 歯と口のコトバ②

脱灰と再石灰化

甘いものを食べると、ミュータンス菌は糖分から酸をつくり出し、口の中は酸性になります。酸で歯からカルシウムが溶け出します。これを脱灰といいます。

食べ終わってからしばらく経つと、唾液の力で口の中は中性に戻ります。そうするとカルシウムが歯にくっつき、歯を強くします。これを再石灰化といいます。