

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
小平第六小学校
校長 屋代 弘一
保健室

秋が深まってきました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですね。これからの季節こそ意識して、ていねいに手洗いうがいをしましょうね。



姿勢を正しくしよう

お腹と机はグー1個分開ける

足を組まない

ひざを直角に曲げる

足の裏を床にピタッとつける

背筋をピンと伸ばして、椅子に深く座る

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



きけん

こんな座り方の人はいないかな…

悪い姿勢



秋の歯科健診があります

11月6日(1・2・3年) 20日(4・5・6年)



磨き残しをなくそう！



正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる



③歯ブラシを小刻みに動かしてみよう



②軽い力でみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢を取りましょう。

～おうちの方へ～

1 体調管理について

手足口病・マイコプラズマ肺炎の流行が続いています。これからは、寒さが厳しくなり、空気が乾燥し、さらにインフルエンザ等感染症が流行する季節になります。手洗い等の感染症対策をお願いいたします。

また、朝からの体調不良で保健室への来室が増えています。体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子を見てください。保健室での休養は原則1時間以内としています。休養しても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

2 秋の歯科健診について

「診断結果のお知らせ」（黄色の用紙）は受診が必要なお子さんにのみにお渡しします。むし歯の治療等、乳歯であっても、早目の受診をお願いいたします。

手足口病

手足口病はどうやってうつるの？

手足口病は、コクサッキーウイルス、エンテロウイルスの感染によって起こる病気です。口からウイルスの含まれる飛沫を吸い込む飛沫感染や水疱の内容物を触ることによって感染することもあります。また、感染者の便の中にウイルスが出てくるので、それらが手を介して口に入る接触感染もあります。主に、子どもたちがかかる病気ですが、ときに大人もかかることもあります。しかし、たいていは特別に治療しなくても自然治癒します。

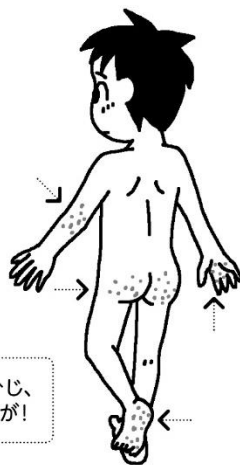
手足口病の症状



舌や喉のまわりに水疱ができて、痛くて食べられなかったり、水が飲みにくくなったりすることもあります。

3～6日の潜伏期の後、手のひら、足のうら、手足の甲、ひじやひざのまわり、おしりなどに淡紅色の細かい発疹や直径2～3mmの水疱ができます。口の中（上あご、歯肉など）にも粘膜疹ができます。37～38℃程度の熱が出ることもありますが、まったく平熱のまま経過することもあります。なお、ウイルスの種類によっては、無菌性髄膜炎や心筋炎や脳炎を合併することがあるため注意が必要です。

手のひら、足のうら、ひじ、ひざ、おしりなどにも水疱が！



手足口病にかかったら

- ☒ やわらかく、刺激の少ない食べ物にしましょう。口の中のぶつぶつがなくなるまで、ときに痛がる子どももいます。
- ☒ 水分を十分に与えましょう。水分をちゃんととれているか注意します。脱水を起こさないように、飲水ができていないか見守ります。
- ☒ 登校、登園の停止はありません。全身状態が良いならば、登校は可能です。

+ こんなときは医療機関への受診をお勧めします

- ☒ 昼間、学校や幼稚園、保育所での生活に支障をきたすほどの咳がみられるとき
- ☒ 夜間、咳で眠れないとき
- ☒ 乾性の咳が2～3週間続くとき
- ☒ 発熱と咳が出るとき

マイコプラズマ肺炎

症状

2～3週間の潜伏期間をへて、発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになります。「ずいぶん長く咳が続くけど…」と受診してみるとマイコプラズマの感染であるというケースがあります。

夜間に激しい咳があり眠れないなどのときは医療機関へ受診を！



治療

自然に治癒する傾向もある感染症ですが、有効な抗菌剤（マクロライド系など）を服用することで、症状の出る期間を短くすることができます。治癒までには数日～数週間かかります。



登校、登園について

熱が下がり、症状の強い急性期の症状がおさまれば、全身の状態が良くなれば、登校、登園は可能です。医師に診てもらいましょう。

