

定期テストが終わって、少しホッとしましたね。季節は確実に冬に移りつつあります。暖房も入って学級には加湿用のタオルも配っています。自分の体調管理はもちろんのこと、換気、エチケットマスクなどで、教室の環境も整えて過ごしましょう。

11月8日は「いい歯の日」



いい歯でいい笑顔♪
大口開けて笑えますか？

18. 8%…この数字は何でしょう？

「歯科での治療必要」(むし歯以外も含む)という検診結果で黄色の紙でお知らせを渡した生徒は、検診を受けた470名のうち218名でした。

本校はむし歯保有者率は札幌市と比較してそれほど多くないのですが、『歯肉炎になりかけている・なっている』と指摘される生徒が多い事と、治療に行く人が少なく『毎年治療が必要ですと指摘される人が多い』という2つの特徴があります。11月5日時点で、218名のうちで『治療完了』や『継続して治療を受けています』『経過観察をしています』という報告を受けているのは41名で18. 8%です。「むし歯や歯肉炎・顎関節の異常」は放っておいても治る病気ではありません。ひどくなってからでは治療期間は長くなり、治療費も高くなるだけです。治療がまだの人は、早めに時間を見つけて歯科受診することをおすすめします。治療が終わったのに学校へお知らせをしていない人は、保健室まで報告をお願いします。個人の健康カードに記録し、来年度の歯科検診の参考にしています!!保健室前の掲示も参考にしてくださいね。

Q. どうして歯周病になるの？

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの？

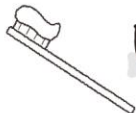
A. 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠！

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき!

歯みがき力を

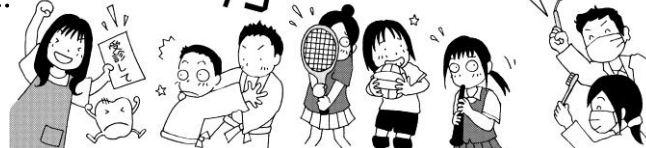
UPするには？



- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



むし歯があったら、^{ちから}力出し切れないよ! きちんと治そう!



～保護者の皆様へ～



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。
朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



具合が悪くて保健室に来る生徒のほとんどが、実は「昨日の夜から」または「今朝起きた時から」調子が悪かったと話をします。学校に来てから具合が悪くなる生徒は意外と少なく、体調が急に悪くなるということはあまりありません。

そう考えると、朝の段階できちんと体調を見つめる時間があれば、悪化せずに済むともいえます。

体調が悪い時は結局集中力がなくて学習内容も頭に入らず、かといって体を休めることもできず…どっちつかずになります。これから風邪が流行する時期になります。ご家庭で体調の見極めをお願いいたします。

**ただしくはかろう
たいおん**



①わきのくぼみに
体温計をはさみます
わきがぬれているときは、ふきまじょう。食事・運動・入浴のあとは30分たってから測るようにしましょう。



②反対の手で
しっかり押さえます
わきにすぎ間があかないように、腕をびったりとつけましょう。途中で動いたりずれたりしたときは測りなおします。

今年はまだすでに「インフルエンザ」の報告が入っています。

知っておきたい「出席停止の病気」



学校保健安全法により、伝染防止のために次の病気になったら「欠席」ではなく「出席停止」といって、医師が登校を許可するまで学校を休まなければなりません。主な疾病は以下の通りです。診断を受けましたら、学校まで連絡をお願いします。

- ・麻疹
- ・水痘
- ・流行性耳下腺炎
- ・風疹
- ・咽頭結膜熱(プール熱)
- ・結核
- ・溶連菌感染症
- ・腸管出血性大腸菌感染症
- ・流行性角結膜炎
- ・インフルエンザ など *手足口病 *ヘルパンギーナ *は状態がよければ登校可



上記の病気にはそれぞれ出席停止期間が定められていますので、医師の許可がでてから登校させてください。平成24年4月からインフルエンザの出席停止期間が変更になりました。この改正の背景には、抗インフルエンザ薬が急激に熱を下げる作用があり、短期間で熱が下がったことで全身状態は楽になり、解熱したので出勤や登校してしまう実情があるようです。熱が下がってもウイルスを排出している時期に登校してしまうと、感染が広がってしまうことから、出席停止期間の変更になっています。

これからインフルエンザの流行時期となりますので、今一度ご確認ください。

	以前の出席停止期間	改正後(24年4月から)
インフルエンザ	解熱した後2日を経過するまで	発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

11月9日

いい空気の日 呼吸ってなんですか？

生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって、水の中から酸素をとり入れています。



酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400~500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。

その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。



知っていますか？

香りのエチケット

その香り、苦手な人がいます

香りの感じ方は人それぞれです。洋服についた柔軟剤や香水などの香りは、自分にとって心地よくても「せきが止まらない」「頭痛や吐き気がする」など体調が悪くなる方もいることを認識しましょう。



柔軟剤や香水、制汗剤などに含まれる化学物質は、アレルギー症状のほか、ごくわずかな量でも、せきや頭痛、吐き気などの症状を引き起こすといわれています（いわゆる「化学物質過敏症」）。ただし、発症の具体的な仕組みについては、今のところ明らかになっていません。



札幌市

SAPPORO



自分にとって「良い香りや臭い」も、人によっては不快と思うこともあります。「香害」にならないためには、清潔さを保ちつつ、余計な臭いでごまかさないことではないでしょうか？
11月9日「いい空気の日」に考えてみましょう。