

保健だより 11月号

令和6年11月1日
板橋区立富士見台小学校
保健室

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。これから益々気温が下がり、空気の乾燥にともなって、風邪やインフルエンザのウイルスが活発になります。風邪やインフルエンザ等を予防して寒さに負けない体を作れるよう「規則正しい生活リズム」と、「ていねいな手洗い・うがい」を心がけてください。

～マイコプラズマ肺炎について～

10月14日から20日までの1週間でマイコプラズマ肺炎の患者報告数が都内では1医療機関あたり「3.84人」となり、前の週の1週間「2.84人」から約37%増加し過去最多を更新しています。富士見台小学校でもみられています。

マイコプラズマ肺炎の症状、感染経路と感染予防のポイント

- ◆2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れます。咳は初発症状から3～5日後から始まることが多く経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。
- ◆細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。
- ◆流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルを使用してください。
- ◆咳やくしゃみをする時に口と鼻をティッシュやハンカチでおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がけてください。

歯科検診の結果

10月10日(木)に秋の歯科検診が行われました。むし歯があったお子さんは40名(10%)、要観察歯があったお子さんは24名(6%)、要注意乳歯があったお子さんは28名(7%)でした。むし歯などがあったお子さんは、歯医者さんに診てもらいましょう。むし歯・要観察歯・要注意乳歯がなかったお子さんも、日頃から、むし歯にならないようにしっかりと歯を磨くことが大切です。

歯の磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも汚れが取れにくい場所があります。

- ・歯と歯の間 ・前歯の裏 ・奥歯の裏
- ・かみ合わせの溝 ・歯と歯茎の境目

この5カ所は意識して磨こう

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

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、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。

姿勢を確認しよう

後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるぐらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。普段から良い姿勢を意識することが大切です。