

蓮根っ子ほけんだより

令和 7 年 1 月 8 日
板橋区立蓮根小学校保健室

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。今年もみなさんが心身ともに健康に過ごせるように支えになっていきたいと思います。

この時期は、1 年の中で最も寒い季節です。早起きがつらい時期ですが、規則正しい生活を取り戻して、体の免疫力（ウイルスと戦う力）を高めて、感染症に負けない体づくりを心がけましょう。



感染症状況について

1 2 月に入ってもインフルエンザの流行は広がり、都内の感染者も増え続けています。26日には流行警報が発表され、これからが感染のピークになりそうです。

また、伝染性紅斑（りんご病）の流行も依然として続いており、東京都では警報基準に達したと報道がありました。冬場に多く見られる感染性胃腸炎に感染する人も増えています。本校でも12月は、上記の感染症でお休みする児童が増えました。手洗い、マスク、換気などの基本的な感染症対策を引き続き行っていきましょう。

<伝染性紅斑（りんご病）>

ヒトパルボウイルス B19 を原因とする感染症です。感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに触れることによって感染（飛沫・接触感染）します。症状は、約10日間の潜伏期間の後、両ほほに紅い発疹が出現し、続いて体や手・足に網目状の発疹が現れ、1週間程度で消失します。多くの場合、両ほほに発疹が出現する7～10日前に、微熱や風邪のような症状がみられることが多く、この時期が一番人にうつしやすくなります。発疹が現れる時期には、感染力もほぼ消失します。特別な治療方法はなく、症状に合わせた対症療法が行われます。ヒトパルボウイルス B19 はアルコール消毒の効果が乏しいため、流水と石けんによる手洗いを しっかり行うことが大切です。

保護者の方へお願い

インフルエンザ、伝染性紅斑ともに、感染した場合は**出席停止扱い**となりますので、**登校する際には「出席届」が必要です。医師に記入してもらい、登校する際に提出をお願いします。**出席届は学校のホームページよりダウンロードできます。また、学校にもありますので、必要な方はお申し付けください。

歯と口の健康教室を行いました

12月12日に歯科校医の日隈先生と歯科衛生士の方にお越しいただき、4年生を対象に歯と口の健康教室を行いました。

むし歯や歯肉炎の原因になっている口の汚れは歯垢（プラーク）と言われており、その歯垢は細菌の塊であることを教えてもらいました。実際にその細菌が動いている映像を見せてもらった時は子供たちから「たくさんいる！」と驚きの声が上がりました。



口の中の菌（ミュータンス菌）が口の中に入ってくる食べ物を分解してネバネバの歯垢を作り出します。その歯垢が酸を作り、歯を溶かすことでむし歯になります。また、歯垢が歯ぐきの近くについたままだと歯ぐきが腫れてしまい、歯肉炎になってしまうことを教えてもらいました。



次に、実際に自分の歯にも歯垢がついているかをチェックするために、染め出し液を使用して、歯垢の染め出しを行いました。鏡で赤く染まっている所を確認し、歯垢が落とせていない部分を知ることができました。特に、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間が赤く染まる児童が多かったです。



その後、赤く染まった歯をきれいにする歯みがきの方法を教えていただきました。歯ブラシは、えんぴつを持つようにやさしく握る、歯ブラシは毛先を歯の付け根に当てて、軽く細かく動かす、歯の生え方が段差になっているところは歯ブラシを縦に当てて磨く、奥歯は歯ブラシの毛先を斜めから入れて磨くことなどを教えてもらいました。

特に夜寝る前の歯みがきはとても大切だそうです。寝ている間は、唾液の量も減るため、細菌が繁殖しやすい状態になります。細菌が繁殖することで、むし歯や歯肉炎になるリスクが高まります。

最後に「みなさんが100歳まで生きるとしたら、あと90年は大人の歯（永久歯）を使います。だから大切にしてくださいね。」という歯科衛生士さんの言葉をみんな真剣に聞いていました。