ほけんだより 11月

阿賀小学校　保健室
令和8年 11月 発行

11月7日は「立冬」、暦の上では「冬」のはじまりです。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。からだも季節の変化についていこうと、がんばって疲れやすくなっています。

でも、おいしいものをいっぱい食べて、楽しく外あそびをして、ぐっすり眠れば大丈夫ですよ!!

もちろん、手あらいとうがい、換気も忘れないで、寒い冬に負けないからだをつくっていきましょう。

コンディションを整える「換気」の力

11月14日(土)には、楽しみにしている「学習発表会」があります。みなさんが元気に当日をむかえられるようコンディションを整えることも練習の成果のひとつです。そのために意識してほしいのが「換気」です!!

換気の効果

◎感染症を予防する → 空気中にただようウイルスや細菌も教室から追い出し感染症にかかるリスクをへらします。



◎集中力を保つ → みなさんが呼吸で吐き出す二酸化炭素が空気中にたまると、眠たくなったり、頭がぼんやりしてきます。



窓を開けることで、二酸化炭素を外へだしましょう。

2~3分の換気でも、教室の空気は入れかわります。

休け い時間には必ず換気をして、ベストコンディションで本番を楽しみましょう!!

溶連菌感染症にご注意ください



冬に流行する感染症のーつに「溶連菌感染症」という細菌性のものがあります。抗菌薬による治りょうが必要なため、次のような症状が見られたら受診をお願いします。

❋のどの痛み　❋38℃以上の発熱　❋舌のブツブツ　❋皮ふの発疹　など

※「出席停止」になる感染症です。「治ゆ通知書」が必要なので、学校にお知らせください。



抗菌薬による治りょうを開始して24時間以上経過し、解熱していて元気なら登校可能です。

将軍もむし歯に悩んでいた!!　11月8日はいい歯の日

江戸時代の14代将軍、徳川家茂。家茂の頭がい骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち30本がむし歯だったと言われています。原因は「甘いもの」。家茂は大の甘党でカステラやようかん、もなかなどがお気に入りだったそうです。



当時は、現代のような歯ブラシもなく、歯みがきの習慣もなかったかもしれませんね。

◎甘いものを食べるから、むし歯になる？

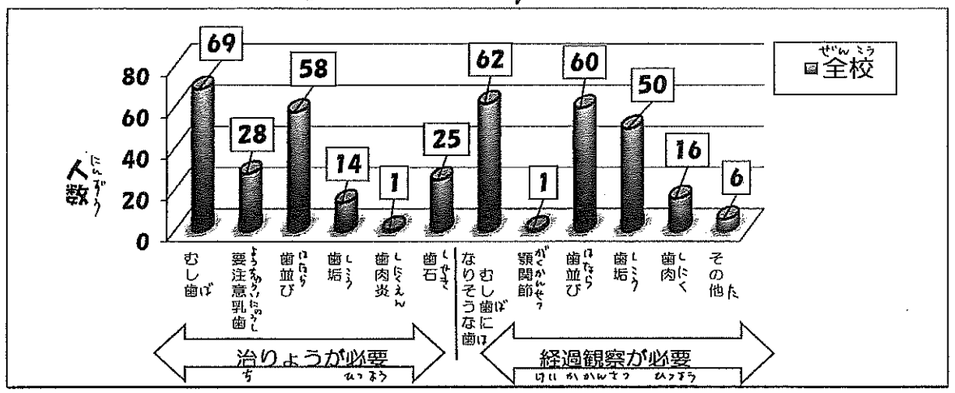
むし歯菌は、糖(甘いもの)をエサにして酸をつくり、その酸が歯をとかすことでむし歯になります。

◎むし歯を防ぐカギは、「糖(甘いおやつ)」とのつき合いかた。

□食べすぎない　□食べる時間を決める　□食べたら歯みがき

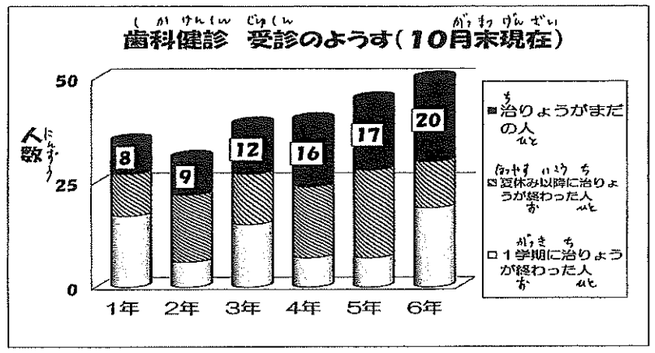


◎あがっ子の歯のようす　歯科健診の結果より



このグラフは、1学期の歯科健診で治りょうが必要または観察が必要とされた人の人数を表しています。

全校でみると、むし歯になりそうな歯を含め「むし歯」がいちばん多くなっています。



歯科健診から約4か月たちました。10月末時点で約66%の人が受診しています。まだの人はあと82人です。

むし歯は自然に治りません。進行する前に早めに受診してくださいね。