

えがお



えがおいっぱいになりますように

2020年11月2日

No. 11

「いい歯になろう！」

高瀬小 保健室

感染症予防対策！

- ★手あらい！
- ★マスク！
- ★避けよう、3密！
(密閉・密集・密接)

初の秋の遠足、またまた「笑顔の花」がいっぱい咲きほころびましたね。お天気にも恵まれ、気持ちのよい一日となりました。秋のあたたかい日差しの中、全校遊びや町内遊びを通してお友だちのよい所をたくさん発見できたと思います。企画してくれた児童委員会のみなさん、ありがとうございました♪

もみじの葉が色づき始め、紅葉の季節をむかえています。もみじやイチョウなどの木々も冬たくをしています。カゼやインフルエンザなどの感染症が流行り始める季節です。みなさんも、引き続き手あらいや服そうの工夫など、できることからそなえましょうね。(*^_^*)



一生使う歯！大切に使うヒケツは…



9月の歯科検診では多くの方がむし歯0でした。すばらしいです。むし歯があったとしても治療をすればOK！まだ歯医者さんに行っていないという人はおうちの人と相談して治療をスタートさせましょう。治療が終わったら「治療証明」を提出してくださいね。「8020運動」って知っていますか？80歳で20本以上自分の歯を残そうというものです。「一生自分の歯といっしょ」にいるためには日ごろから気をつけることは…？

★飲み物は…？

水かお茶がおすすめです♪

：甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っていますよ。



★おやつは…？

あまいものは少しにしておきましょう。食べる時間も決めておくとよいですね。

：むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまします。おやつをダラダラ食べていると口の中がず～と「酸性」になっていて、歯がとけやすくなります。



★歯みがきは…？

ごはんを食べたら歯をみがきましょう。特に寝る前はしっかりみがきましょうね♪

：むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌がふえるので、寝る前の歯みがきは特に大切です！



★かむ回数は…？

ひとくち30回以上、しっかりかんで食べましょう♪

：よくかむと「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和したりして、むし歯になるのを防いでくれます。



歯みがきは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、口の中を清潔にすることでインフルエンザなどの感染症の予防にも効果があると言われています。「食べたらみがくを当たり前の習慣に」「自分の歯と一生いっしょ」を合言葉に、これからも1本1本の歯を意識して歯みがきをがんばりましょうね。

【今後の予定】8っぴー歯っぴー歯みがき週間：11/9(月)～11/13(金)

はっぴー健康手帳：夜の歯みがき：11/16(月)～11/23(火) 休日も油断せず♪

さむくても水分補給ってだいじ…？

水分補給は夏の話だね。って、思っていないか？いえいえ、そんなことはありません！秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあります。なぜなら…

理由1：私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由2：夏よりののどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなりますよ。

- ★寝る前、起床後にしっかり補給！
- ★のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給！
- ★白湯など温かいものをえらぶ！
- ★寒い時期でもこまめに水分補給を♪

カゼやインフルエンザなどの感染症のシーズンにそなえて

免疫力を高めておこよう！



ウイルスや細菌を

侵入させない！粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック！体の外に追い出します。

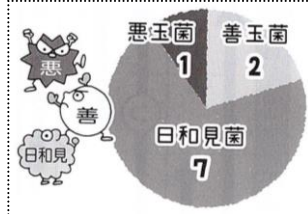
特に腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、免疫力を高めよう♪

腸には 100 兆個もの腸内細菌が住んでいます。1000 種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがよいと腸は健康で、免疫力も高まります。

【腸内細菌のよいバランス】



善玉菌…
免疫力をアップする。

日和見菌…
善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えるといっしょに悪さをする。

悪玉菌…
免疫力をダウンさせる。

腸内環境をよくするために善玉菌をふやそう♪

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう♪
★ヨーグルト
チーズ
みそ 納豆
キムチなど

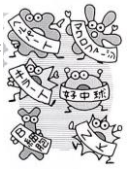


乳酸菌のえさになる食物せんいやオリゴ糖を含むものを食べよう♪

ウイルスや細菌を

やっつける！全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



免疫細胞を元気にして免疫力を高めよう♪

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球のはたらきを活発にするためのポイントは？



バランスよく食べよう

とくにタンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。



平熱を36度以上に保とう

平熱が 36℃より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われています。



ストレスを分散しよう

ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われています。

「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を、中・昼休みは外遊びで免疫力を高めましょう♪

【おうちの方へ】 *ご協力、よろしくお願ひします！*

☆朝の健康観察をお願いします。

朝、登校前、いつものように体温を計って「体温チェック表」に記入をお願いします。発熱もしくは平熱より1℃以上高い場合は、登校を見合わせ、ご家庭で安静にしてください。

☆連絡先を伝えてください。

学校で体調が悪くなった時、保健室で1時間休養して様子を見ます。回復しない場合は、担任よりおうちの方へ連絡します。お迎えをお願いします。ベッドが2台と限られますので、申し訳ありませんが早めのお迎えをお願いします。基本、保健調査票に書いていただいた連絡先に連絡します。いつもと違う場合(体調に不安がある場合や学校から連絡があるかもしれないと思われる場合など)には、お子さんに連絡先を伝えておいてください。4月に書いていただいた保健調査票に変更がある時は、早めに学校の方へ連絡ください。

※感染症の流行・拡大を最小限に抑えるためですので、ご協力をお願いします。

季節の変わり目。元気にのりこえましょう！