



保 学 内 発 6 号
 令 和 2 年 1 1 月 2 日
 大 阪 府 立 八 尾 支 援 学 校 保 健 室

日に日に気温が下がり、じわじわと冬の足音が聞こえてきました。急に寒くなってくると、体調を崩しやすく、感染性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症が流行する恐れがあります。手洗い、うがいをし、家族みなさんで予防に取り組んでください。

11月の保健行事日程

| 日 | 曜日 | 保健行事 | 対象者 |
|----|----|------------|----------|
| 12 | 木 | 耳鼻科検診（予備日） | 未受検者 |
| 16 | 月 | 聴力検査 | 小学部3・5年生 |
| 18 | 水 | 心の健康相談 | 希望者 |
| 24 | 火 | 聴力検査 | 中学部3年生 |
| 25 | 水 | 聴力検査 | 中学部1年生 |
| 26 | 木 | 歯科検診 | 中学部 |
| 27 | 金 | 聴力検査 | 小学部1・2年生 |
| 30 | 月 | 聴力検査 | 高等部3年生 |



❖ 冬の感染症に注意！ ❖

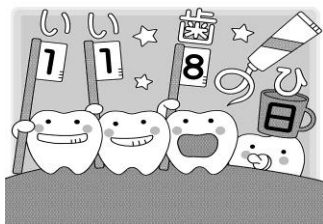
新型コロナウイルス感染症がまだまだ予断を許さない中、感染性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症が流行しやすい季節がやってきました。みなさん今年は、例年以上に感染症には注意をされていることと思います。学校でも、引き続き感染症対策に取り組んでいきますので、ご家庭でも毎日の健康観察をはじめ、感染症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。

「かぜをひいた…？」とおもったら…

て
 手洗い＋うがい がいしゅつをひかえる からだをあたためる



❖ 11月8日はいい歯の日 ❖



今、全国的には小学生のむし歯が減っている一方で歯肉炎など歯・口の病気は増えているそうです。

「いい歯」はもちろん、「いい歯と口」でいられるように、食後の歯みがきを習慣づけ、甘いものを控えるなど食生活にも気を配りましょう。

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。

ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。

ポイント3

歯ブラシを大きく動かさずに、歯1～2本ずつ小さざみにみがく。

❖ むし歯は自然には治りません ❖

「むし歯って、自然に治らないの?」と疑問に思う人もいるかと思いますが。実は、むし歯は治療しなければ治りません。むし歯によって出来た歯の表面の穴を放っておくと、むし歯は歯の内側まで進行します。だから、むし歯は自然に治るところか、放っておいたり気付かなかったりすることで、余計に酷くなってしまいます。

今月から歯科検診が始まります。歯科検診でむし歯が見つかった人は、早めに治療をお願いします。



❖ 学校歯科医の三宅秀和先生からのお話 ❖



学校歯科医
三宅 秀和先生

新型コロナウイルスやインフルエンザは、口や気道の細胞から体内に侵入し増殖して、いろいろな症状を発現すると言われています。清掃状況の良い健康な口や気道の細胞の表面は、健全な粘膜で覆われています。この粘膜によって外からのウイルスの細胞内への侵入をブロックしていますが、口の中の清掃状況が悪化すると、口の中にもともと存在する細菌によって、その粘膜が破壊されて防御力が低下し、ウイルスに対して感染しやすくなってしまいます。

ご飯を食べた後は、しっかりブラッシングをして、虫歯・歯周病予防だけでなくウイルス感染からも体を守るように心がけましょう。