

すこやか 11月号

令和8年 10月30日(金)
町田市立町田第四小学校
養護教諭 三國 朱理

秋が深まり、朝晩は冷え込むようになってきました。寒くなってくると空気が乾燥して、風邪を引きやすくなったり感染症にかかりやすくなったりします。本校では現在は感染症の流行はなく、内科的な要因での欠席者は少ない状況です。しかし、全国的にはインフルエンザの流行が見られ、これから感染症の流行シーズンが本格的にやってきます。ご家庭でも、子供たちへ手洗い・うがい、十分な睡眠・休養等、健康管理を行っていただきますようお願いいたします。

また、体調が良くないときに無理をして登校すると、病状の悪化につながったり、周囲へ感染したりするリスクもあります。朝の健康観察を丁寧にいただき、無理をさせずにご自宅で休養するようにご協力をお願いいたします。

冬の乾燥 に注意！

空気が乾くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、湿度にも注目しましょう。



部屋の湿度が低いと（40%未満）、のどや肌が乾きやすくなります。逆に、高すぎると（60%以上）、窓の結露やカビの原因になりやすいです。部屋の湿度は、40~60%前後に保ちましょう。

部屋だけでなく、体内の水分補給も大切です。体が温まる白湯やお茶などを飲みましょう。

背筋を伸ばすと、集中力UP！

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！ なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



乳歯の虫歯を 放置すると どうなる？

！ 乳歯の虫歯は進行が早く、将来に大きく影響します



痛みが出る

進行すると強い痛みを感じるようになり、食事や睡眠にも影響します。



永久歯が弱くなる

虫歯菌が永久歯のもとに影響を与え、質の弱い歯になるリスクがあります。



歯並びが悪くなる

虫歯で早く抜けると、周りの歯が動いてしまい、歯並びが悪くなります。



抜歯が必要になることも

重度の虫歯になると、抜歯しなければならない場合もあります。

虫歯の進行ステップ

C1 エナメル質の虫歯



歯の表面が白く濁るなど、初期の虫歯の状態です。

痛みはほとんどありません

C2 象牙質の虫歯



虫歯が象牙質に進行し、黒ずんで穴があいてきます。

冷たい物や甘い物がしみることも

C3 神経まで進行した虫歯



虫歯が神経に達し、強い痛みや腫れを伴うことがあります。

ズキズキとした強い痛みが出る

C4 根の先まで進行した虫歯



根の先まで感染が広がり、抜歯が必要になることもあります。

痛みが続き、全身にも悪影響が...

『乳歯はいずれ抜けるから』...と考えて、虫歯になっても治療せずに放置していると、全身への深刻な影響を及ぼすことがあります。虫歯菌や炎症が血流や周囲の組織に広がると、次のような命に関わる病気を引き起こすおそれがあります。

- ・ **顎骨骨髄炎**（がっこつこつずいえん）： 感染が顎の骨に広がり骨が破壊される。
- ・ **感染性心内膜炎・心筋梗塞・脳梗塞**： 細菌が血管を巡り、心臓や動脈に悪影響を及ぼす。
- ・ **敗血症**： 細菌が全身に回り、多臓器不全などの重篤な状態を引き起こす。

痛みが引いた場合でも虫歯が治ったわけではありません。症状が重症化する前に、早めに歯科医院を受診してください。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ！



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意！



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。

