



2024年度 11月号
町田市立鶴川第四小学校
校長 悴田 隆良
保健室 小田裕美子

11月7日は「立冬」。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して、ていねいにしていきましょう。

かんせんしょう で いろいろな感染症が出てきています



てあしくちびょう 手足口病

しょうじょう て あしくち なか
症状：手や足、口の中に
ぶつぶつと赤い発疹。

※熱が出ないことが多いと
言われていますが、最近熱
が出る子も多くいます。
数日で自然に治ります。

熱もなく、元気で食欲も
あれば登校してもかまいません。

りんごびょう (でんせんせいへいはん) りんご病 (伝染性紅斑)

しょうじょう ほっぺがあかく、うであし
に赤いレース模様のような発
疹。赤い部分にほてりやかゆみ
を感じることもある。
熱が出ない場合が多く、出たと
しても37.5℃程度

発症した時には、感染力は失
われています。熱もなく、元気
であれば登校してもかまいません。

はいえん マイコプラズマ肺炎

「このせきは、いつから始まったのかしら。ずいぶん長い間
続くな」ということがきっかけ
で気づかれることが多いです。
症状：乾いた咳 (特に夜に目
立つようになる)、頭痛やだる
さ、発熱など

熱もなく、全身状態がよければ登校してもかまいません。ただし、咳がひどい場合はマスクをしてください。

ようれんきんかんせんしょう
溶連菌感染症・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症も出ています。感染症予防をしっかりしていきましょう！

かん せん たい さく
感染対策 できていますか？

あき ふゆ かんせんしょうりゅうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

ことし かぜ しんがた
今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。


て-あら- せつ じかん あら
手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。


しつ-ど- たも かんそう はな ねんまく
湿度を保つ 乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

ひと-ご- さ はんか がい て ひつようさいいげん
人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

かん せん たい さく
感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

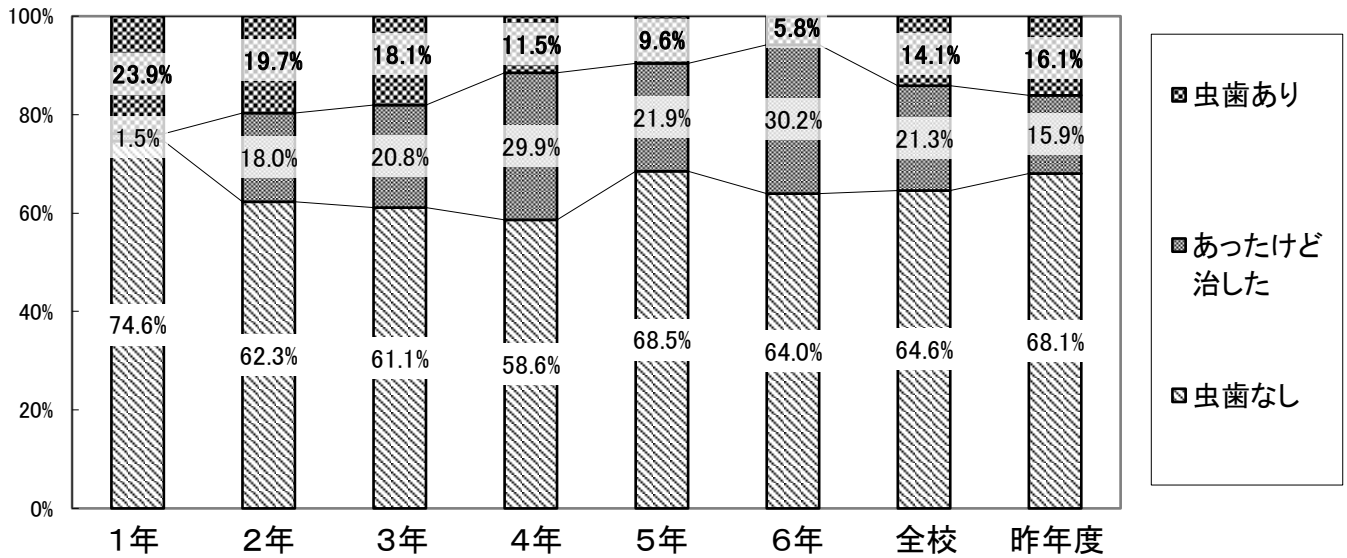




歯を大切にしよう

学年が上がるにつれてむし歯がある人は減ってきています。大人の歯が生えそろうまでの歯磨きはとっても難しい！中学年までは、仕上げ磨きが必要とされているので、おうちの人に仕上げ磨きを頼んでみよう！

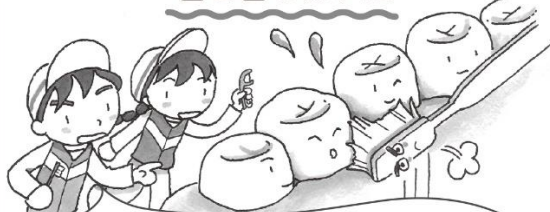
歯科検診の結果



★☆☆歯みがきのポイント★☆☆

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようのみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていぬいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといひよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。