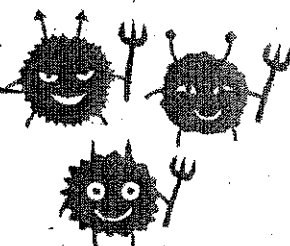


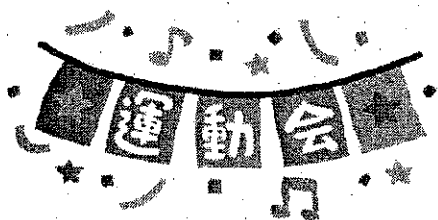
2025年11月10日
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣恵子

インフルエンザ、大流行！！



今年は全国的に9月末にインフルエンザが流行入りし、町田市の小・中学校でも学級・学年閉鎖が始まりました。図師小も11月三連休明けに、6年学年閉鎖、5の2学級閉鎖となっていました。他の学年にもインフルエンザが出てきましたのでご用心ください！！

もうすぐ運動会です。健康第一で過ごしていきたいですね！



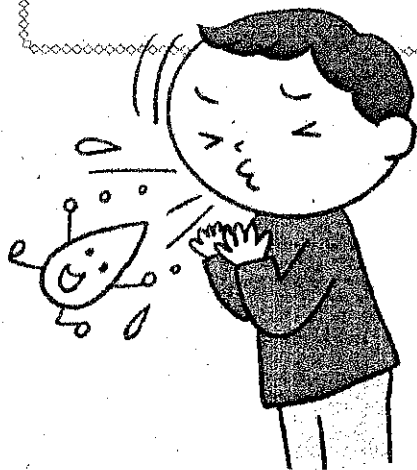
<お知らせ>インフルエンザは出席停止となります。罹患届は学校にあります。ホームページからダウンロードできます。(保護者の方がご記入ください。)「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

ウイルスはどこから体に入ってくる？

なぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

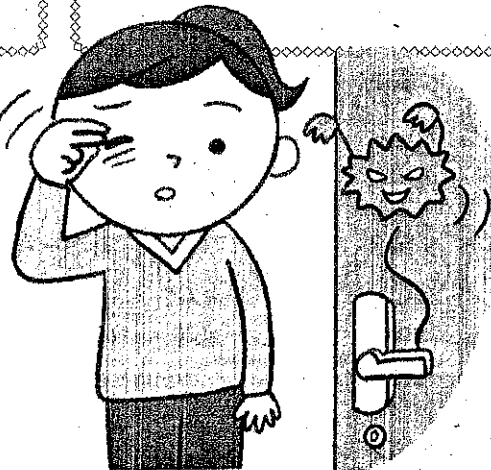
飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときにでるしぶきには、ウイルスが混じっていて、それを吸い込んで感染します。



接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻などにさわること、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。しっかり予防しましょう！

～心配なのはむし歯だけじゃないですよ！～

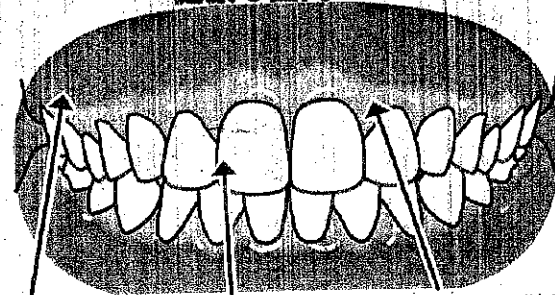
歯周病は歯を失う原因になる！

口の中にはいろいろな細菌がいて、バランスがとれています。しかし、ある細菌だけが増えたり減ったりするとむし歯や歯周病になります。それぞれ原因となる細菌は異なりますが、細菌のすみかは歯垢(プラーク)です。

「歯垢(プラーク)」は細菌のすみか

歯についた食べかすをえさに増殖する細菌とその代謝物のかたまりです。

健康な歯肉は…

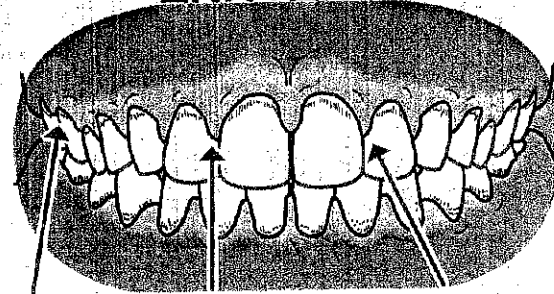


ピンク色

歯と歯の間はとがった三角

キュッと引き締まっている

歯肉炎の歯肉は…



赤っぽい

歯と歯の間が丸くふくらんでいる

プヨプヨして出血しやすい

歯みがきくんを推し活！歯肉炎を治そう！

歯と歯肉の溝に歯垢がたまると歯肉が炎症を起こし「歯肉炎」になります。この段階で、正しい歯みがきと正しいブラッシングをすると炎症を治すことができます。

何もしていないと、歯を支えている歯肉や歯槽骨が、歯肉炎の悪化などによって壊され、歯がぐらぐらしてきて、やがて抜けてしまう歯周病になってしまう可能性があります。





寒い時季を気持ちよく過ごす衣服の着方

指導 横浜国立大学 教育学部 教授 薩本 弥生 先生

衣服には、さまざまな素材や形のものがあり、それぞれに役割が異なります。気候や目的によって、ふさわしい服装はちがうので、その場に合った衣服を選んで着ることが大切です。また、寒くなるこれからの時季は、室内と室外で気温差が大きいので、重ね着をしておいて、気候や気温に応じてぬぎ着をするなど着方もくふうすると、清潔・快適に過ごすことができます。

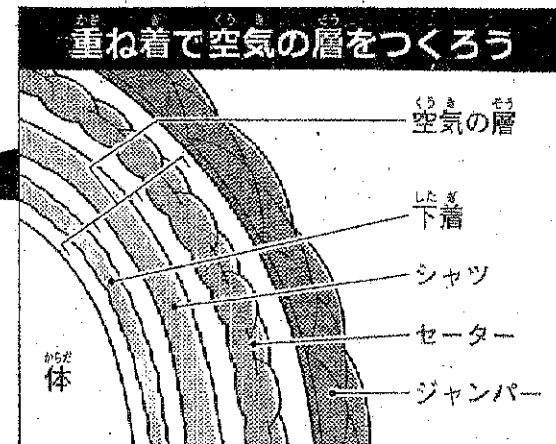
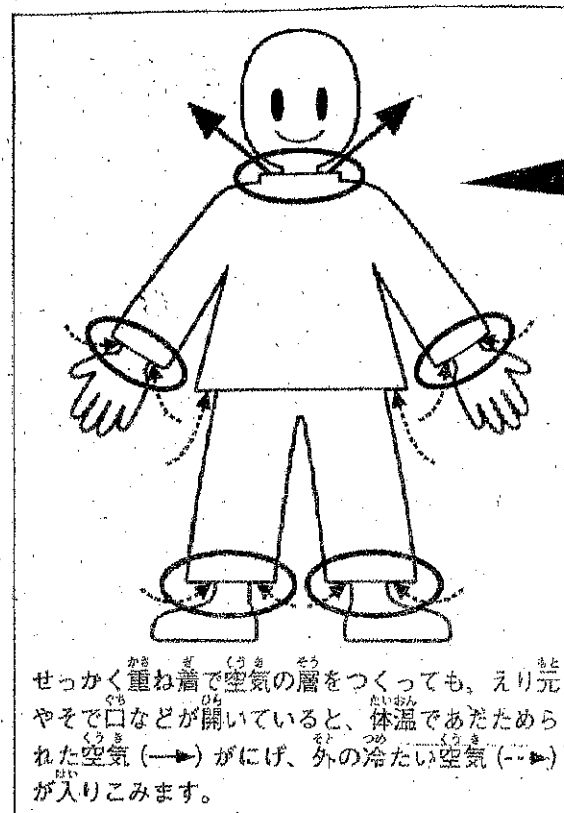
衣服の主な役割と選び方のコツ

衣服の役割を知り、そのときの気候や目的に合った衣服を選びましょう。

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものを選ぶ。	のびちぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさをにがさない。	あめかぜと雨風を通さず、ぬぎ着しやすきものを選ぶ。	あせなどの内側のしつ気のみをにがすものを選ぶ。

あたたかさをつくるのは「空気」

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



さらに！

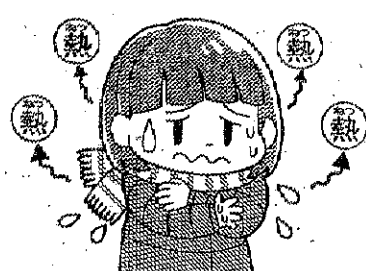
外の冷たい空気は、開いたそで口などから服の中に入ります。また、服の中のあたたかい空気は、えり元が開いていると外に出てしまいます。寒さの厳しい季節は、○の部分が入ってしまった衣服を選んだり、マフラーや手ぶくろを活用したりすることで、あたたかさを保ちましょう。

気候や気温、何をするかに合わせて衣服を調節しましょう

厚着をしたままあたたかい室内などにいると、冬でもあせをかきます。あせは不快だけではなく、ふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。

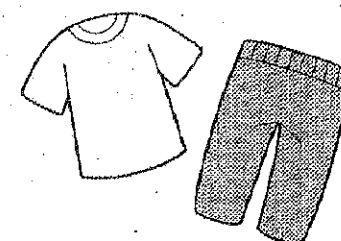
また、何をするかによって衣服をかえることも、快適に過ごすためには大切です。

冬のあせに注意！



ふかずにいると、あせがかわくときに体の熱をうばいます。

運動するとき



のびちぢみして動きやすく、何度も洗たくできるじょうぶなもの

ねるとき



ゆったりとして体をしめつけず、くつろげるもの