

# ほげんだまり 11月

2024年11月28日  
町田市立図師小学校  
養護教諭 小俣恵子

## 季節は秋から冬へ！！

紅葉がきれいな季節になりました。冬がすぐそこまで来ています。

晩秋から初冬にかけての、暖かく穏やかな晴天の日を「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、体を動かしたり、のんびり散歩や日なたぼっこをするのもいいですね。

空気が乾燥しているせいか、皮膚（特に指先）や唇がカサカサしてひび割れたりする人が増えてきました。ひどくなる前に、ハンドクリームやリップクリームで保湿しましょう。また、爪も皮膚の一部です。割れやすいので、爪が長い人は切っておきましょう。

\*\*\*\*\*

## 冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

### <感染症情報>

マイコプラズマ感染症が増えてきています。「検査はしていないけれど、疑いで薬を出してもらいました。」というような場合も出席停止扱いとなります。

また、ニュースでご存じかと思いますが、伝染性紅斑（りんご病）が流行しています。図師小でも中学年に出てきました。体調が良ければ登校できますが、つらい時は無理しないでください。

※どちらも、医師に診断されて欠席した場合は出席停止扱いとなります。  
罹患届（保護者記入用）は学校にあります。

### <伝染性紅斑とは>

伝染性紅斑は、ヒトパルボウイルス B19 (human parvovirus B19) による感染症です。皮膚の発疹を主症状とします。

#### 原因と感染経路

病源体は、ヒトパルボウイルス B19 です。

患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染（飛まつ感染）、あるいは、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる感染（接触感染）があります。

#### 症状

約10日（4～20日）の潜伏期間の後、両頬に紅い発疹が現れます。続いて体や手・足に網目状の発疹が広がりますが、これらの発疹は、通常1週間程度で消失します。多くの場合、頬に発疹が出現する7～10日前に、微熱や風邪のような症状がみられ、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。発疹が現れる時期にはウイルスの排出量は低下し、感染力もほぼ消失します。

妊娠中（特に妊娠初期）に感染した場合、まれに胎児の異常や流産が生じることがあります。

#### 治療

特別な治療法は無く、症状に応じた対症療法が行われます。

#### 予防のポイント

予防接種はありません。予防には、手洗い、咳エチケットが有効です。

保育園や学校など周囲で患者発生がみられる場合、妊娠中あるいは妊娠の可能性のある女性は、できるだけ患者との接触を避けるよう注意が必要です。

#### 咳エチケット

- ① 咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチ等でおおひましょう。
- ② 人混みに行く時や会話をする時、咳やくしゃみの症状がある時など、着用が効果的な場面ではマスクをしましょう。

# 口の周りの筋肉が弱まって起こる「お口ポカン」

指導 みらいクリニック 院長 今井一彰 先生

気がつくと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？  
 口が開いたままだと、口の中がカンそうし、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。  
 「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。

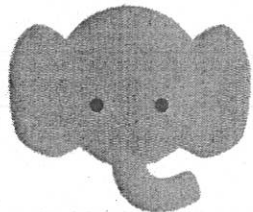
## 「お口ポカン」になる主な原因



口の周りの筋肉が弱くなる

舌の筋肉が弱くなって舌の位置が下がる

やわらかい食べ物ばかりを食べ、あまりかまずにのみこんでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなっていきます。  
 これらの筋肉が弱くなると、意識しないと口を閉じられなくなり、気がつくと口がポカンと開いたままの状態が続くことが多くなります。



アレルギー性鼻炎などで、鼻水が出たり、鼻づまりしやすい人は、「お口ポカン」になりやすいです。  
 鼻炎が続くようでしたら、耳鼻科でご相談ください。

## 口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう (1日30回)

**あ** 「あー」と言って、大きく口を開く

**い** 「いー」と言って、大きく口を横に広げる

**べ** 「べー」と言って、舌をあごの先までのばす

**う** 「うー」と言って、くちびるを前につき出す

## 遊びながら、「お口ポカン」を治す方法も

ふうせん 風船をふくらませる



かざぐるま 風車をふく



くちぶえ 口笛をふく



## よくかんで食べよう

やわらかいものを食べるよりも、かみごたえのあるものを食べたり、食材を大きく切って食べたりすることによって、かむ回数が増えます。かむ回数が増えると、口の周りや舌の筋肉がよく動いてきたえられるため、自然と口が閉じるようになります。

