

ほけんだより

平成24年 12月10日

広島市立湯来東小学校

ほけんしつ



雪が降る時季になり、吹く風もよりいっそう冷たく、寒さのために思わず体に力が入ってしまいます。そんな気候の中でも、子どもたちは元気いっぱい。運動場には、元気な声が響いています。より寒くなるこれからは、じょうずに重ね着ができるようご協力をお願いします。じょうずに重ね着をすることにより、気温差や体温の変化にあわせて快適に過ごすための調節がしやすくなります。なお、脱いだ衣服の迷子が出ないように記名もお願いします。

インフルエンザの出席停止基準が変わりました。

感染力の強い病気にかかった場合、集団生活の場である学校においては、医師の許可があるまでは、登校できない「出席停止」という措置がとられます。



おたふくかぜや水ぼうそうをはじめ、いくつかの病気が決められています。

その中で、これからのシーズンでかかりやすいインフルエンザも出席停止になる病気の1つです。

そのインフルエンザの出席停止基準が次のように変わりました。

『発症から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
ただし、病状により医師が感染の恐れがないと認めた場合はこの限りではない。』

感染症にかかった場合は、登校にあたって医師の指示をよく聞き、「感染症等治癒通知書」のご提出をお願いします。(用紙は、学校にあります。)

広島県内でも、ノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザによる集団かぜの発生が聞かれます。(感染性胃腸炎は、警報発令中)

こまめな手洗いやうがいで、予防を！！



歯と飲みもの

お子さんは、どんな飲みものが好きでしょうか。暑い季節は、水分補給にイオン飲料をとることも多かったでしょう。これから、年末にむけ、清涼飲料水（ジュース類）をとる機会が増えますか？

学校歯科医の上本先生から、飲み物と歯の健康ついて、次のようなアドバイスをいただきました。

『飲みものの取り方によっては、徐々に歯を溶かす「酸蝕歯（さんしょくし）」という状態をきまず。ペットボトルなど、飲みものが常に手が届く状態にある場合は要注意です！！！！

もともと口の中は、中性に保たれています。しかし柑橘類や炭酸飲料など酸性の高い飲食物をとることにより、口の中は酸性になります。この酸性の状態は、歯が溶かされやすい状態です。通常は、一定時間過ぎると唾液などにより、もとの中性の状態にもどります。しかし、だらだらと食べたり、飲んだりする習慣がついていると、中性に戻る間もなく常に歯の表面が溶かされやすい状態が続きます。そうして少しずつ歯の表面が溶かされていき酸蝕歯となります。飲み物は、歯に残るというイメージがあまりないですが、炭酸飲料やスポーツドリンク、乳酸菌飲料、アルコール類などは特に注意が必要です。



だからといって、飲んだすぐあといきなり歯磨きをすると、歯の表面を傷つけることもあります。歯を守ろうとする行為が、歯を傷つけてしまうこともあるので、飲みものをとったら、まず、うがい。そして歯みがきをおすすめします。』ということでした。飲む時間の長さ、量、種類に気をつけ、食べたり飲んだりした後は、まず、うがいという習慣がつくとよいですね。

☆よろしくお願ひします☆

○健康手帳

9月以降の記録（身体測定・視力検査・歯科検診）をし、配布します。

ご覧になり、サイン等され、お子様に持たせてください。

ご返却は、12月14日（金）までにお願ひします。

○はみがきカレンダー

後日、冬休み用のはみがきカレンダーを配布します。夏休み同様、声かけと提出前のコメント記入にご協力をお願ひします。