

ほけんだより



宮の原小学校
R6. 11. 8
お子さんと一緒に読んでください

意識してよくかんで食べましょう!



11月8日は『いい歯の日』です。良くかんで食べると、消化を助けるだけでなく、たくさん出る唾液がむし歯になるのを防いだり、脳の働きが活発になったり、味覚が発達したりと、その他にも良い効果がたくさんあります。

「食欲の秋」です。旬の食材を取り入れながら、好き嫌いを少しでも減らして、日ごろから意識して良くかんで食べるようにしてみましょう!

今月の保健目標

良くかんで
食べよう!

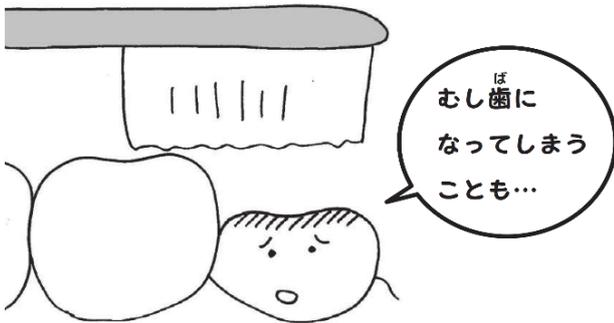


11月8日は「いい歯の日」

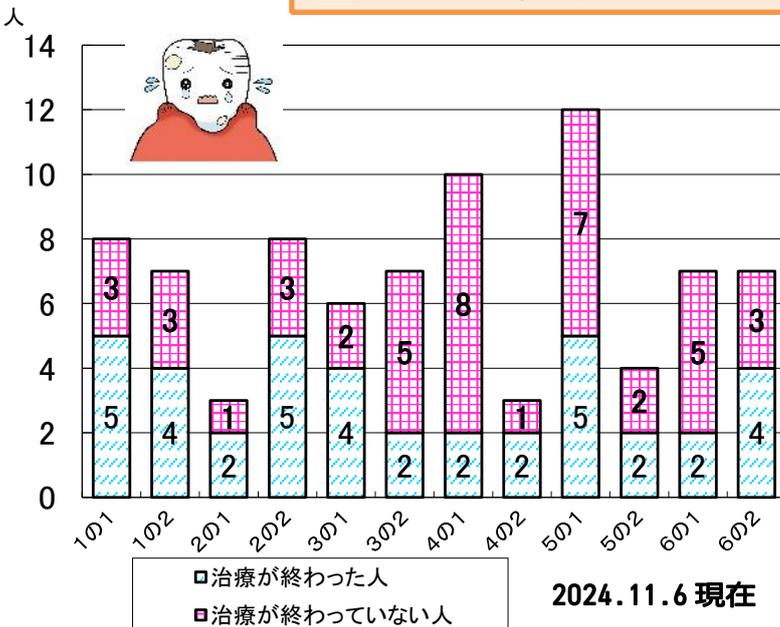
は えてい ると ちゅう の 奥歯 の み が き 方

は えたばかりの奥歯は他の歯よりも背が低い^{せ ひく}ため、^は歯^のブラシの毛先が届かず^{とど}に、^はみがき残^{のこ}してしまう^{こと}があります。

は えてい ると ちゅう の 奥歯 を み が く と き は、^{くち}口を^{よこ}横^のに広^{ひろ}げて、^は歯^のブラシを横から入^いれると、背の低^{せ ひく}い^{よこ}奥歯^のにも^は歯^のブラシの毛先が^あ当た^あって^あみがく^{こと}が^できます。



歯の治療は進んでいますか?



歯科検診で治療を勧められたけれど、まだ歯医者さんの治療や指導を受けていない人が52.4% (43人) います。

歯科検診の結果では、むし歯がある人はもちろん、歯肉炎の人や歯並びについて相談が必要な人もいました。「治療のおすすめ」をもらった人は、今年度中に必ず歯医者さんにみてもらってください。

クラス全員治療済みをめざしましょう!!



「歯とロキラキラ週間パート2」を実施しました

保健委員会を中心に、11月1日～7日『歯とロキラキラ週間パート2』の活動をしました。

11月7日

いい歯の日こんだて

保健委員会の児童が歯に良い食材を使ったこんだてを考え、給食に出してもらいました。



お昼の放送で、よくかんで食べるための工夫をお話しました

1年生の歯みがき指導

1年生の給食後の歯みがきの時間に養護教諭が訪問し、6歳臼歯の大切さや、歯みがきのポイントをお話しました。そのあと、一緒に歯みがきをしました。



ごはん・牛乳
いかのチリソースがけ
根菜のみそ汁・磯部和え
セノビーゼリー

かみごたえクイズ

保健委員会がかむ回数の多い順番に並べるクイズを作って、保健室廊下に掲示しました。体育館から戻る時などに楽しんでいました。



全国でマイコプラズマ肺炎が流行しています

全国的にマイコプラズマ肺炎が過去最高レベルで流行しています。もちろん宮の原小でも、マイコプラズマ肺炎の児童が出ています。

マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することで発症する頑固なせきをともなう呼吸器感染症です。ほとんどは小児の感染ですが、成人の感染報告もあります。

マイコプラズマ肺炎は、感染者が咳をした際のしぶきを吸い込むことや、感染者との接触によって感染します。感染してから発症するまでの潜伏期間は2～3週間と長いことが特徴です。

咳が出るときには、「咳エチケット」 **手洗い・うがいなどの基本的な対策**

で、感染対策をしていきましょう！

学校は、医師の診断が出れば出席停止になります。



感染症予防の基本

手洗い



どんな感染症でも、予防には手洗いが基本です。インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルス感染症など、様々な感染症の対策に有効です。

外帰ってきたときや食事の前などの、石けんを使ったこまめな手洗いは必ず行いましょう！そして、水気をしっかりふき取るために、清潔なタオルやハンカチを持ってきましょう。

のうせきずいえきげんしょうしょう

脳脊髄液減少症

ってどんな病気？

原因は？

頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより、様々な症状が起こります。

また、外傷に関係なく発症することもあります。ていまいえきあつしょうこうぐん低髄液圧症候群とも呼ばれています。

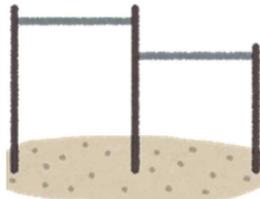
交通事故

- ・追突事故
- ・接触事故
- ・自転車転倒



スポーツ外傷

- ・ボールが頭に当たった
- ・鉄棒から落ちた



特発性

- ・原因不明



症状は？

- ・頭、首、背中、腰の**痛み**
- ・**めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り**
- ・**集中力や思考力の低下、不眠**

※ 起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けやすいといわれています。



気をつけましょう！

- ・脳脊髄液減少症は、いつでも、誰にでも起こりえる病気です。
- ・交通事故やスポーツ外傷、転倒など、脳脊髄液減少症の原因となることが過去になかったか振り返り、思い当たる原因がある場合は、受診の際に医師に伝えましょう。
- ・なまげや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけたりしないようにしましょう。



頭痛やめまい、体のだるさなどの症状が続く場合は、**要注意です！**
早めに専門医療機関を受診しましょう！

治療

- ・ブラッドパッチ療法*、対症療法（鎮痛等）、点滴、安静

※ブラッドパッチ療法（硬膜外自家血注入療法）

患者自身の血液を採取し、損傷した硬膜の外側に注入し、血液凝固作用で髄液の漏れを止める治療法です。

平成28年4月から、保険適用となりました。

《専門医療機関の情報》

脳脊髄液減少症の疾病や、県内の専門医療機関の情報を、栃木県ホームページで公表しています。

栃木県 脳脊髄液減少症 検索

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryoukikan.html>

<問い合わせ先>

栃木県保健福祉部健康増進課 TEL：028-623-3086