

ほけんだより

はあと



今年も最後の月になりました。日に日に寒くなってきましたね。
クリスマスや年末年始など、楽しみも多い時期ですが、年末は「年の瀬」とも呼ばれ、一年の中でとても忙しい時期です。大人も子どもも生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時期です。
手洗い・うがいを欠かさず、疲れが残らないようにしっかりと休むようにしてください。



★12月の保健目標★

ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう



ふゆ き しゅっせきていし かんせんしょう 冬に気をつけたい！出席停止になる感染症

インフルエンザ

高熱、頭痛、全身の痛み

重症化した場合：けいれん、意識障害など



注意！

流行期：12～3月ごろ

急に38度以上の高熱が出て、頭痛や関節痛、筋肉痛など全身の痛みがある。

重症化するとインフルエンザ脳症、熱性けいれん、意識障害を起こすことあり。感染が疑われたら、すぐに病院へ行きましょう。

出席停止期間

発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎

高熱、下痢、嘔吐、脱水

重症化した場合：けいれんなど



流行期：ノロウイルス 11～2月

多くは、突然の嘔吐から始まり、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状。

発熱は、軽度。

出席停止期間

医師の診断による

マイコプラズマ肺炎

発熱、長く続く咳など

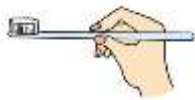


1年を通して発症例がある（冬にやや増加）しつこい咳が特徴。

重症化すると肺炎などを起こすこともある。初めは、風邪と診断されることもあるので、咳が長く続く場合は、再受診し、抗菌薬を処方してもらいましょう。

出席停止期間

医師の診断による



がっこうしかじゅんかいしどう 学校歯科巡回指導

11月1日(火)に6年生を対象に学校歯科巡回指導を行いました。

埼玉県歯科衛生士会とさいたま市教育委員会の歯科衛生士の先生に歯肉炎予防のための歯みがき指導をしていただきました。

その中で、歯肉炎の原因となる「**歯垢(フラーク)**」のチェックと歯ブラシのチェックを一人一人していただきました。



【歯垢の付着状況】

	美園小	さいたま市
きれい	6%	4%
ふつう	33%	31%
がんばろう	61%	65%

上の前歯2本の表面を歯垢染色液で染め出しを実施。

授業では、正しい歯みがきの方法を教えていただきました。

歯みがきは、継続し習慣化することが大事です。三面みがき

【歯ブラシの大きさ】

	美園小	さいたま市
ちょうど	69%	87%
大きい	30%	11%
小さい	1%	1%

大きい歯ブラシを使用している割合が、さいたま市の平均と比べて多い。

小学生のうち、歯の交換期なので、**子ども用の歯ブラシを使用**するようにしてください。

【歯ブラシの交換】

	美園小	さいたま市
そのまま	41%	53%
毛先	23%	25%
不適	36%	22%

不適切な形態の歯ブラシ

- ①毛先が細いタイプ ×
毛先が柔らかすぎ、上手く力が毛先に伝わらず、歯垢を落とすのに時間がかかる。
- ②携帯用の歯ブラシ ×
ブラシが大きいことと持つ部分が短いため、みがきにくい。不衛生。



秋の歯科健診結果報告

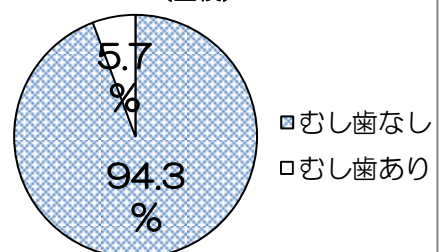


春の歯科健診では12.2%の児童が「むし歯あり」と診断されましたが、秋の歯科健診では、5.7%に減りました！昨年の秋の歯科健診と比べてもさらに、むし歯の児童が減り、良い結果となっています。歯みがきは、インフルエンザ予防のためにも、効果があるとされています。しっかり歯みがきをして「むし歯」も「インフルエンザ」も予防しましょう

平成28年度秋の歯科健診結果(学年別)

学年	むし歯なし (%)	むし歯あり (%)
1年生	93.8	6.2
2年生	96	4
3年生	99.5	0.5
4年生	89.7	10.3
5年生	95.2	4.8
6年生	97	3
全校	94.3	5.7

平成28年度秋の歯科健診結果(全校)



むし歯があった人は、早めに歯医者さんへ行こう！

ほけんだよりはおうちのひとと一緒に読みましょう。