

# ほけんだより12A

令和2年12月 清風学園

12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま、後回しになっている人は、年末年始、医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。

## ミュートクス菌を倒せ！

むし歯の原因になる細菌。特技は、糖分をえさに酸をつくって歯をとかすこと！  
歯にくっつくネバネバした歯垢には、ミュートクス菌がいっぱいいるよ。

**Round 1 大事な歯がねらわれている！**  
口の中のミュートクス菌がむし歯をつくらうとしているよ

食べかす VS **だ液**

大丈夫！ふだんからミュートクス菌を洗い流してるんだ

ミュートクス菌の好物、糖分が入った食べかすも洗い流しています

さらに攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、しっかりかむことが大切。「1口30回」を目指そう。

**Round 2 歯垢ができたちゃった！**  
だ液だけでは洗い流せなかったミュートクス菌が歯垢に…

歯垢 VS **ハブラシ**

大丈夫！上手なブラッシングでさよならだ

★毛先をきちんと歯に当てる  
★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく  
★1～2歯ずつ小さきみにうごかす

**Round 3 歯石ができたちゃった！**  
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に大変身

歯石 VS **歯医者さん**

大丈夫！専用の道具を使って取り除きます

歯石がつくと高まるのが、むし歯・歯周病・口臭などのリスク。年に2～3回を目安に、定期的に受診しよう。

まだまだある！だ液のパワー

ユータンクス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。ここで活躍するのがだ液！中性へと戻してくれるんだ。さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。こうして、だ液はむし歯を防いでくれるんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯くきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ

みがき忘れのないように気をつけよう

プロの凄ワザ！

歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）に歯石ができる。「歯周病」になってしまうんだ。歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！

**じょうずな歯みがき7つのコツ**

- 歯ブラシ選び：小さめの歯ブラシを選ぼう
- 替えがき粉のつけ方：歯ブラシの2分の1くらいてオッケー
- 歯ブラシの持ち方：えんぴつを持つように軽く
- 毛先の当て方：歯の面にまっすぐあてます
- 動かし方：力を入れずに、こちょこちょと細かく
- みがき時間：1本1本で1分10秒、20回が目安
- みがき終わったら：ツルツルになったか舌で確かめよう

## あなどれない…湯たんぽのチカラ

寒さが身にしみる季節になりました。少しでも暖かく快適に過ごすため、とくに温度が下がる夜間や就寝時にはさまざまな暖房器具を使いますが、オススメは昔ながらの「湯たんぽ」です。その最大の特徴は、使っていても体が乾燥しにくいこと。乾燥がエアコンや電気毛布などは体の状況にかかわらず一律に温めるため、のどの渇きや肌の起きやすいといわれています。また、湯たんぽは電源不要、繰り返し沸かして使えるなど、省エネという大きな利点もあります。近年ではその機能性が見直され、陶器やプラスチックなどの湯たんぽも市販されています。寝るときに限らず、体の“冷え”に悩まされている人は、いちど試してみてください。いかががでしょうか。ただし、「低温やけど」にはくれぐれもご注意ください。



## 師走のし忘れ ありませんか？

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないでしょうか？

<input type="checkbox"/> 朝ごはん	<input type="checkbox"/> メディア	<input type="checkbox"/> 手洗い	<input type="checkbox"/> 病院受診
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するの忘れずに

## 保護者の方へ～インフルエンザの出席停止期間について～

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます（欠席扱いにはなりません）。

### インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあつては3日）を経過するまで

※ただし、病状により学校医その他の医師において「感染のおそれがない」と認めるときは、この限りではありません。

※「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日(0日目)となります。



出席停止期間は、解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また確実な回復に努めるためなどの考えに基づいて定められています。病み上がりでは体力・抵抗力が低下していて、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮をお願い申し上げます。

## 手洗いの年 締めくくるのはやっぱり…

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。

### ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

- 手洗い**：石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます
- マスク**：しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます
- 適度な湿度**：インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります
- こまめな換気**：空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

### 12月21日 大切にしたい 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

- ゆず湯でカゼ知らず？**  
お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。
- 「ん」のつく食べ物で運氣アップ？**  
冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだから。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。