

ほけん だより 11月

令和5年 11月 清風学園

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。



風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になると言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

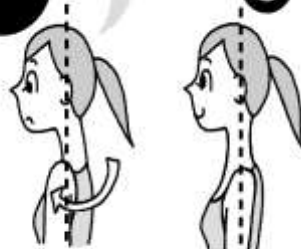
一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



巻き肩になっていませんか？

肩が前に出て、内側に丸まった状態

巻き肩



長時間スマホやパソコンを使ったり、横向きで寝たりするとなりやすいので注意しましょう。



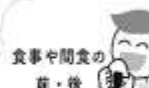
おさらい 手洗いが必要なタイミングは？



屋外から屋内に入るとき



トイレに行った後



食事や間食の前後



むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

歯みがきパトロール隊

みがき残しはないかな？

軽い力で、こまごまに動かすのがポイントだよ

- みがき残しやすいところ ① 歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。
- みがき残しやすいところ ② 歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。
- みがき残しやすいところ ③ 奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。
- みがき残しやすいところ ④ 前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

早めに準備！ 寒さを防ぐ 小物 あれこれ

帽子

耳当て

手袋

レギンス

靴下

流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために

指導／広島大学大学院 医系科学研究科 ウイルス学 教授 坂口 剛正 先生

インフルエンザウイルスは、感染者のせきやくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで、感染します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗いやうがい、人混みでのマスク着用などで、ウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。また、流行前にワクチンを接種することで、重症化を防ぐこともできます。

インフルエンザウイルスの感染経路



せきやくしゃみなどで出る飛沫から感染する飛沫感染と、ウイルスがついた手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。

発症や重症化を防ぐワクチン接種



ワクチンを接種すると、ウイルスに対する抗体ができ、次にウイルスが入ったときの増殖を防ぎます。感染自体を抑える働きは弱いのですが、発症の可能性を低くし、重症化を予防します。



細菌

なにが違うの？

生き物かどうか	仲間を増やし方	薬
細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在している、生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。	細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。	風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいない薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。

インフルエンザウイルスの感染予防対策

外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。

マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。

加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。

食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。

インフルエンザの出席停止期間

原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱後1日目 (sad face)	解熱後2日目 (happy face)	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 (circle)		
出席停止期間	—————→								
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱後1日目 (happy face)	解熱後2日目 (happy face)	登校可能 (circle)	
出席停止期間	—————→								