

ほけんだより11月

令和6年11月8日
NO. 7
安積第二小学校 保健室

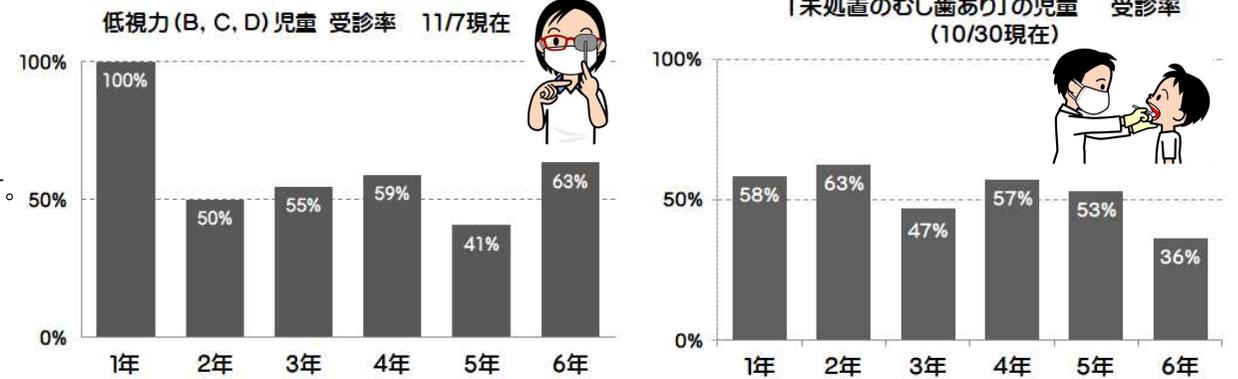
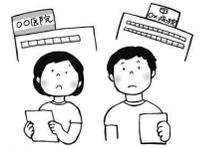
11月8日は「いい歯の日」



「卑弥呼の歯がいで（ひみこのはがいで）」は、よくかんで食べるメリットを表現した標語です。

体のよくないところ・心配なところは受診し、みてもらいましょう。

健康診断の結果から、受診済みの報告が学校へといていない人に「受診のおすすめ」の用紙をわたします（11月中旬予定）。まだ検査や治りようをすませていない人は、おうちの人と相談し、受診日の計画を立てるようにしましょう。



「体のよくないところは放っておかないで病院でみてもらうこと、必要な検査や治りようを受けること」は、これから続くみなさんの長い人生をよりよく、楽しいものにするために、とても大切な行動です。



保護者の皆様へ

とくに10月後半から、市内でもマイコプラズマ感染症の報告が増加しています。校内でも診断を受けるお子様が出ていますので、ご家庭でも感染予防の対策を改めてお願いいたします。

「マイコプラズマ感染症」とは？

病原体：マイコプラズマ・ニューモニア(細菌の一種)



(電子顕微鏡像)

潜伏期間：おもに2～3週間(1～4週間)

感染経路：飛沫感染、接触感染 ※症状のある間が病原体排出のピークだが、保菌は数周～数ヶ月間持続する。

症状：咳、発熱、頭痛などのかぜ症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間持続する場合もある。中耳炎、鼓膜炎や発疹を伴うこともあり、重症例では呼吸困難になることもある。治療は適切な抗菌薬で行う。

予防法・ワクチン：飛沫感染としての一般的な予防法を励行する。ワクチンはない。

登校の目安：症状が改善し、全身状態がよければ登校可能である。

(引用：学校において予防すべき感染症の解説 2018年3月)

咳を主症状とし、学童期以降の細菌性肺炎としては最も多い。夏から秋にかけて多く、家族内感染や再感染も多く見られる。5才以上で10～15才に好発するが、成人も患する。

積極的にインフルエンザ予防接種を受けましょう～重症化の予防・流行の規模を小さくするために～

○接種回数は12才までは2回、13才以上は1回です。

○できるだけ12月初旬までに接種を済ませることが望ましいです。

○ワクチンの効果は接種2週間後からです。3～5ヶ月間くらい効果が期待できます。



ひ ひまんぼうし 肥満防止

ゆっくりよくかんで食べることで、食べすぎを防ぎます。



み みかく はったつ 味覚の発達

食べ物の形や硬さを感じることができ、味がよくわかるようになります。



こ ことば はつおん 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がよくなります。



の のう はったつ 脳の発達

脳神経が刺激され、脳に流れる血液の量も増えるので、脳が活性化します。



は は びょうき ふせ 歯の病気を防ぐ

よくかむことで、唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を防ぎます。



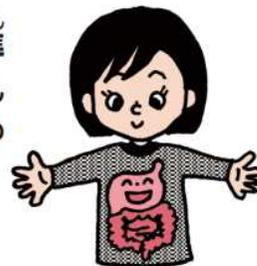
が がんの予防

だ液にふくまれる酵素が、発がん性物質を抑えて、がんの予防につながります。



い いちよう ばら そくしん 胃腸の働きを促進

かむと消化酵素がたくさん出て、消化を助け、胃腸の働きを活発にします。



ぜ ぜんしん たいりょくこうじょう 全身の体力向上

歯を食いしばることで力が出ます。体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

