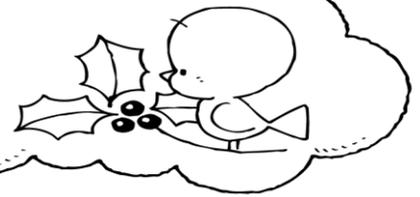


保健だより

令和4年12月1日(木)

No.9

文責 養護教諭 阿部 翔子



11/21 歯科指導を実施しました

郡山市保健所の歯科衛生士さんより、「自分の歯を一生守るためにできること・・・『歯肉炎の予防法』や『丁寧なブラッシングの大切さ』について教えていただきました。



カラーテスターで歯垢の染め出しを行い、タブレットで自分の口内を撮影して、「歯肉が弱っているところはないか?」「みがけていないのはどこなのか?」…じっくり観察しながら歯みがきをしました。また、フロスを使い、歯ブラシだけではどうしても取れない“すき間の歯垢”を除去するコツを伝授していただきました。

歯みがきは、毎日の継続が何よりも大切です。赤くなったところを思い出しながら、じっくり鏡を見てみがいてくださいね。

その歯ブラシ…大丈夫?



新しい歯ブラシ

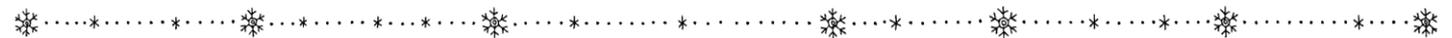
毛先が少し開いた歯ブラシ

毛先の開いた歯ブラシ

歯垢除去率4割ダウン

100% 80.8% 62.9%

「毛先の開いた歯ブラシ」は「新しい歯ブラシ」と比べて汚れを落とす力が約4割ダウンするのだそうです(ライオン歯科衛生研究所による)。衛生面からも、1か月に一度を目安に歯ブラシを交換することをおすすめします。…ちなみに阿部家では、毎月8日を「歯の日」とし、家族全員の歯ブラシを交換することにしています。みなさんも日にちを決めてみてはどうでしょう?

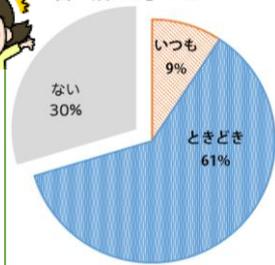


目の疲れ、体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか?

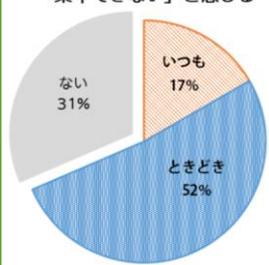
学校の授業でタブレットや電子黒板を使うことが多くなりましたね。家でも、スマホやタブレットで動画を見たりゲームをしたりと、「ICT機器」に触れている時間が長い人も多いようです。「ICT機器」を使用する時間が増えると、視力の低下や姿勢の悪化、そして心の疲れが心配されます。「ICT機器」によるみなさんの心と体への影響を調べるために10月に健康チェックを実施したところ、特に心配な人が多かったのが以下の2項目です。



「目が疲れる」と感じる



「集中できない」と感じる



このようなみなさんの実態を踏まえて、12月に開催予定の片平地域学校保健委員会では、学校医の先生方、保護者代表の方、地域代表の方、片平小中教職員で、健康課題の解決に向けた話し合いをします。話し合われたことについては、後日おたより等でお知らせします。

また、裏面に文部科学省から出されているリーフレットを掲載しました。保護者の方と一緒に確認してくださいね。



～ 新型コロナ「第8波」とインフルエンザの同時流行に備えて ～

県内の学校におけるインフルエンザ感染報告は数名(郡山市内では0名)にとどまっていますが、本格的な流行期を迎えるのはこれからです。また、11月半ばには福島県においても新型コロナの第8波入りが宣言されました。

これらの同時流行に備え、私たちが今できることは、これまでと変わらず「マスク」「手洗い・うがい」「消毒」「換気」などの予防行動を、気を抜かずに続けていくことです。また、ワクチンの接種は任意ですが、日本小児科学会等では積極的に接種することを勧めています。

新型コロナやインフルエンザに罹患した場合、発症日や出席停止期間については以下のようになります。



「発症日」はどう判断すればいいの?

新型コロナ: 発熱、咳、咽頭痛、鼻水などの症状が出始めた日。受診した場合には医師が発症日を特定します。

インフルエンザ: 医師の判断を優先し、医師判断がなければ医療機関受診日とします。



「出席停止期間」はどれくらい?

新型コロナ: 発症日の翌日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合には7日目まで。

インフルエンザ: 発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

※新型コロナウイルス感染症の対応については、「福島県新型コロナウイルス感染症関連情報ポータル」→ (<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/covid19-portal/>) 等で最新の情報をご確認ください。

