

# からだから 11月号



文教大学附属小学校 保健室 令和6年11月

暑かった夏の季節が過ぎ、季節はすっかり秋ですね。制服は冬服に切り替えとなります。日中、体を動かしたときには、汗をかいている人が多いので、汗の処理をしてから着替えをするようにしましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

みなさんは、朝昼晩と食事をした後、歯みがきをしていますか？ 先日、同窓会会長で、歯科医でいらっしゃる片柳匡司先生が3年生を対象に、歯みがき指導をしてくださいました。



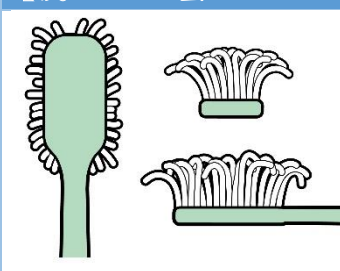
みなさんの歯には「プラーク（歯垢）」がついています。プラークは、口のなかに住みついている細菌が、食べ物を分解して作り出したネバネバのことで、このプラークは目で見ただけではよくわかりませんが、染め出し液を歯に塗りつけることで、プラークに色がつき、どれくらいプラークがついているか目で確認することができるようになります。色がついたプラークを、歯ブラシを使って、丁寧にみがき、きれいになりました。

### 【みがき残が多いのはここ!!】



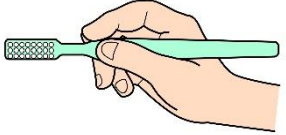
ここに示した場所は、意識してみがかないと、どうしてもみがき残が多くなってしまふ所です。今回3年生の染め出しでも、歯と歯ぐきのさかいめは、赤く色がついている人が多かったようです。人には、それぞれ、みがき方に、クセがあるようで、どうしてもみがき残しができやすい所が、できてしまうそうです。みがく時に、少し意識してみがいてみてください。

### 【使っている歯ブラシをチェックしよう】



毎日使っている歯ブラシ、よく見ると、こんな風に毛先がバサバサになっていませんか？ これでは、いくらみがいても、プラークをきれいに落とすことはできません。毛先が開いてきたら、歯ブラシは新しいものに交換するようにしてください。また、プラークを落とそうと「ゴシゴシ」強くみがく必要はありません。鉛筆を持つように歯

ブラシを持って、歯ブラシを縦にしたり、横にしたりしながら、優しくみがいていくことで、プラークを落とすことができます。





すでにお知らせしている通り、10月に入ってから、いろいろな感染症がでています。

「マイコプラズマ感染症」、「手足口病」、「溶連菌感染症」… これらの感染症は、インフルエンザやコロナと違って、出席停止の期間が明確に決まっているものではありません。それぞれの症状をみて、お医者様が登校できるかどうかを判断してもらう必要があります。熱や咳などの症状がある場合には、自己判断せず、かかりつけ医に相談してください。症状がある時には、無理せずに、おうちでゆっくり休むようにしてください。



一方で、検査をして「感染症ではありません」と言われてからも、なかなか熱が下がらなかったり、ひどい咳が続いて登校できなかつたりという人も増えています。熱がある時、体がしんどいのはもちろんですが、ひどい咳が出ていると、夜も眠れなくなってしまう、かなり体力を消耗します。長引く咳により、ぜん息のような状態になってしまうこともあります。感染症ではなくても、咳が治まらない時には、再度病院を受診して、相談してみてください。



### 【咳がひどい時は…】

咳が出る時は、マスクをすると乾燥した空気が直接体内に入るのを防いでくれます。マスクは感染拡大にも効果的ですので、必要に応じてつけるようにしてください。

いつでもつけられるように、マスクは2~3枚、いつもランドセルに入れておくことをお勧めします。



また、水分補給をしたり、うがいをし、のどを潤してあげることも対策の一つになります。さらに、これからの季節は、空気が乾燥するので、加湿器を上手に使っていくことも、必要になってくるかもしれません。

いずれにしても、あまりにひどい場合には、かかりつけのお医者さんに相談してください。



### うわ 上げき、骨折していませんか？

かかとを踏んだ状態で、上げきを履いている人がいます。

声をかけると「サイズが小さくなった」、「小さくはないけど…」といいながら、渋々かかとを直します。ところが、またちがう日に同じようにかかとを踏んだ状態になっているということがよくあります。



かかとを踏んだ状態で履いている上げきは、サンダルを履いているようなものです。サンダルを履いて階段を駆け上がった、駆け下りたりした時のことを想像してみてください。かかたが固定されていないと、すぐに脱げてしまいますし、つまずいたり、滑ったりという原因をつくることにもなり、とても危険です。



また、一度かかとをつぶしてしまうと、かかたの部分にクセがついてしまい、履きにくい状態にもなってしまいますので、上げきに限らず、靴のかかとは踏まないようにしましょう。