

ほけんだより 10月

江南市立

古知野北小学校

R3. 10. 15



10月に入り、緊急事態宣言も解除され、延期となっていた身体測定、視力検査、歯科指導(4年生)が順調に進んでいる状況です。愛知県内の新型コロナの感染状況も落ち着きつつあり、このまま平常にもどることを願うばかりです。今月は23日(土)にスポーツデーが予定されています。感染症対策を十分に行った上での実施予定で、現在練習や準備が行われています。無事に実施できるように体調管理やけがにも注意していきたいと思っています。今年は、10月になっても暑い日が続いていますが、どうやら17日(日)頃から急に涼しくなる予報が出ています。服装や、夜寝るときの環境を整えて注意していきましょう。

無症状感染とは...

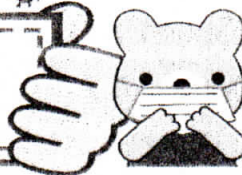


昨年からよく耳にするようになった「無症状感染」ですが、あらためて確認しておきたいと思います。感染には段階があり、①症状が全くない段階 ②ちょっといつもと違うかも、何かおかしい…段階 ③はっきりとなんらかの症状が出る段階、というように3段階あり、①の段階が「無症状感染」です。では、「感染」とは何でしょう。ウィルスが体内に侵入し、細胞の中へ入り込んで、ウィルス自身が仲間を増やし始めた時を「感染」と言います。よく、無症状なら感染してもいいのではと思いますが、無症状の感染でも他の人へうつす可能性があることがわかっていますので、これも困ることの1つです。でも、無症状の場合は、本人も家族もまわりの人も感染に気づかないので、危機感をもっての対応ができません。なのでこれが、クラスターの原因にもなっているとも言われています。新型コロナウイルス感染症の場合、無症状感染から有症感染に至るまでは、平均5~6日と言われ、しかも症状が出る数日前から感染力は強くなることが多く、また、無症状のまま治る場合もあるようです。これらの点からも、いつでも、どこでも、だれでも予防対策が必要である、という理由が納得できますね。

最近の感染者数の減少により、少しほっとすることもあります、もうしばらくは気をゆるめないで今まで通りの予防対策をしっかりとしていきましょう。そうすることで、次の流行を遮断し、結果として早く平常がもどってくるように感じます。



まだ油断しないで感染対策!



は・ハ・歯の 学習を終えて



11日(月)に、4年生の「は・ハ・歯の学習」(歯科指導)を行いました。例年は、1人1人の歯垢染め出しを行い、各自のみがき残しを確認して学習しますが、今年はやはりコロナ禍ですので染め出しはなしとしました。でも、保健センターから来ていただいた2名の歯科衛生士さんより、たいへん充実したお話を聞くことができました。クイズや、実験もあり多くを学びました。今回のテーマは「check & Try 歯肉炎」です。3~4年生の時期

は、多くの歯が乳歯から永久歯に生え替わる時期なので、抜けているところあり、背の低い歯がありと、たいへんみがきにくい口の中の様子です。従って、1本ずつ、または1か所ずついねいにやさしくみがくことが大切です。そして、このみがき方がむし歯予防となり、歯肉炎予防となります。

「4年生のみなさん、『は・ハ・歯の学習』で学んだみがき方で今もみがいていますか-?」

学習内容の一部を紹介します。

○ 6種類の飲み物のPHを調べる実験をしました。酸性のものは、歯をとく作用があるのでむし歯になりやすいといわれますが、はたして結果は・・・?

◆「スポーツドリンク」→酸性 ◆「ジュース」→酸性 ◆「甘い水」→酸性

◆「お茶」→アルカリ寄り中性 ◆「水」→アルカリ寄り中性 ◆「牛乳」→中性でした。

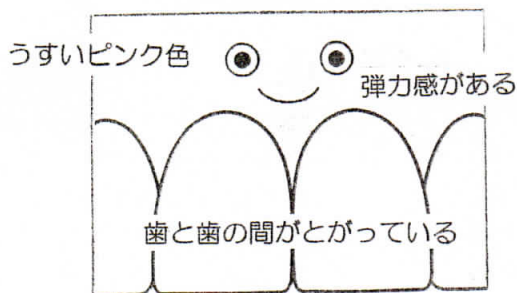
酸性の飲み物を飲んではいけない、ということではなく、酸性の飲み物を飲んだあとは、お茶や水をのんで、口の中を中和させておくといいです。

○ 歯肉炎とは、歯垢の中の細菌により歯肉に炎症が起こる病気です。



《健康な歯ぐき》

《歯肉炎になった歯ぐき》



《ふりかえりより》

☆ これからはたてやよこにして、1つの歯を10回ずつみがくようにしていきたいです。ジュースを飲んだあとは水を飲んで、健康な歯にしていきたいです。(4の1 與語沙季)

☆ 歯と歯の間はたてみがき、1本1本ていねいにみがく、生えていると中の歯は横からみがくようにして、むし歯や歯周病にならないように意識してやっていきたいです。(4の1 二宮聡太)

☆ スポーツドリンクや甘い飲み物を飲んだあとは、お茶や水を飲んだ方がいいことがわかりました。歯のみがき方は、いつもしていることがよかったので、続けていきたいと思いました。

(4の1 西平みなみ)

☆ 歯ブラシのかかとで前歯のうらをみがいていなかったし、ごしごしがいてしまっていたので、これからはちょちょみがきをしていきたいです。仕上げみがきも、週1回はやってもらおうと思います。(4の2 伊藤那々花)

☆ ぼくはコーラをよく飲むので、あまり飲まないようにしていきたいです。そして、1つの歯を5回くらいしかみがいていなかったの、しっかり10回みがいていこうと思いました。

(4の2 石原玲男)

☆ 歯ブラシにもかかとやつま先があることを知りました。歯肉炎になると、歯肉がプヨプヨになることも知りました。(4の2 尾関正悟)

