

ほけんだより 12月

平成26年12月
ならじょしだいがくふぞくしょうがっこうほけんしつ
奈良女子大学附属小学校保健室
★ひとうちのひと人と読みましょう

早いもので今年もあとひと月となりました。寒さも増してきましたね。寒いと部屋の外に出たくないという気持ちになりがちですが、天気の良い日はなるべく外に出て、体を動かしましょう。運動すれば体があたたまります。体力もつき、病気に対する抵抗力が高まります。しっかりと体を動かし、風邪やインフルエンザなどに負けない体をつくりましょう。



インフルエンザの特徴は、突然の高熱に始まり、頭痛、のどの痛み、倦怠感、関節痛や筋肉痛など全身に症状が出ることです。しかし、最近では高熱が出ないケースもあるようです。熱が高くなくても、それ以外の症状が強かったり、周りにインフルエンザの人がいたりする場合は病院で診察を受けたほうがよいでしょう。また、インフルエン

ザと診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。その間は、たとえ熱が下がっても、自宅でゆっくりと体を休めましょう。

おうちの方へ

子どもがインフルエンザにかかると、急に走り出す、ウロウロと歩き回るなどの異常行動が出るおそれがあります。タミフル服用による異常行動が報道されたこともあります。他の薬を服用した場合や薬を全く服用していない場合でも異常行動が見られることがあります。よって、少なくとも発症から2日間はお子さんを一人にしないようにしてください。

また、インフルエンザが治り、登校を再開する際は「登校許可書」が必要です。診察を受けた医療機関に記入を依頼してください。用紙は、学校のホームページの「保健室」のページからダウンロードできますが、病名・出席停止期間・診察を受けた医療機関名および医師名が書かれていれば、どのような用紙でも構いません。

こんげつ そうだんしつ
今月の相談室

3日(水)

15日(月)

ご希望の方は保健室にご連絡ください。



1本1本の歯を 意識しながら ていねいに



11月19日、学校歯科医の森先生に来ていただき、歯科
検診を行いました。検診中、森先生から「もう少し
ていねいにみがこう」と言われた人がたくさんいま
した。食べカスが歯と歯の隙間につまっている人もいま
した。つまり、朝、歯をみがいていない、もしくはみ

がいているけれど、きちんとみがけていないということです。

歯の表面をつめで引っかくと、白いネバネバしたものが取れることがあります。
これは歯垢（プラーク）といって、歯垢1mgの中には10億個の細菌が住みついて
いると言われます。歯みがきをしないと歯垢が増え、むし歯や歯周病※になりや
すくなります。

森先生が、歯と歯ぐきの境目や奥歯の溝が特に
みがけていないとおっしゃっていました。自分は今ど
こをみがいているのかを意識しながらていねいにみ
がきましょう。

※歯周病…歯と歯ぐきの間に
歯垢がたまって炎症を起こし、歯
ぐきが赤く腫れる。ひどくなると歯
を支える骨がとけ、歯が抜ける。

まいにち 毎日ちゃんと出ていますか？

うんちは自分の体の調子を見るのにとっても大切なものです。
おなかの働きが悪くなると、下痢（泥水のようなうんち）をし
たり、便秘（何日もうんちが出ない、あるいは出ても硬いコロコ
ロのうんちしか出ない）になったりします。よいうんちを出すに
は、食事と生活のリズムが大切です。



よいうんちとは？

- 毎日出る
- 力を入れなくてもすんなり出る
- バナナ型のうんち
- うんちの色は黄土色

【よいうんちを出すために】

- ・毎朝トイレにすわってうんちを出す習慣をつける
- ・うんちがしなくなったら、我慢せずにトイレに行く
- ・野菜や海藻など、食物繊維の多い食品を摂る
- ・水分をしっかり摂る
- ・運動をする
- ・おなかのマッサージをする
（手のひらをおなかに当てて、
時計回りになでる）

うんちの悩みは人には話にくいかもしれないけれど、体にとっては大事なこと！
もしも困っていることがあったら、先生
やおうちの人に相談してくださいね。