

# ほけんだより 11月

令和6年11月  
墨田区立言問小学校  
校長 中嶋保徳  
保健室

運動会も終わり、あっという間に11月になります。今年は、10月に入っても暑い日があったため、気温が低い日との気温差が特に激しいように感じます。食事と休養をしっかりととり、体調を崩すことのないようにどうぞお気を付けてください。

10月中旬頃から、発熱、咳の症状で欠席したり早退したりする児童が増えています。発熱や長引く咳の場合は医療機関の受診をお願いいたします。

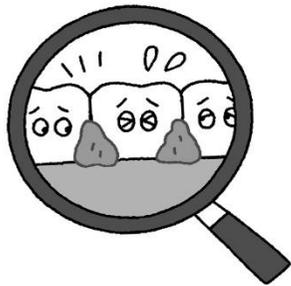
## 11月のほけん行事

15日(金) 秋の歯科検診(全校)・・・当日朝は歯みがきを忘れないようにお願いします。治療や相談が必要な児童にのみ「歯科健康診断結果のお知らせ」を配布します。手紙をもらった人は早めに受診しましょう。

## 11月8日はいい歯の日です！

11月8日はごろあわせでいい歯の日と言われています。いい歯とは、むし歯がない、歯並びがきれい、きれいにみがき残しが少ないなどいろいろありますが、歯の大切な役割に「かむこと」があります。歯肉は歯の土台。歯肉が腫れたり痛んだりすると、歯がぐらぐらし、しっかりかむことができなくなってしまいます。歯肉炎の予防にはまず歯みがき。みがき残しのないようにていねいに歯みがきし、歯はもちろん歯肉の健康にも気を付けるようにしましょう。

## 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

## マイコプラズマ肺炎に注意しましょう！

「マイコプラズマ・ニューモニエ」という細菌によりおこる病気です。統計を開始して以降最も高い値となっており、久しぶりの流行となっています。

### マイコプラズマ肺炎の定点当たり報告数



### ★どのような症状がでるの？

発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れます。咳は初発症状から3～5日後から始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。潜伏期間は2～3週間と比較的長いです。最初は痰が少ない咳でも咳が続くうちに痰を伴う咳になる場合があります。一般に、肺炎のわりに症状が軽いことが特徴であるとされていますが、重症化したり、無菌性髄膜炎、脳炎、中耳炎などの合併症がおこることもあります。

### ★どうやってうつるの？

細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。

### ★治療法や予防法は？

石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチでおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がけましょう。発熱や咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診するようにしましょう。なお、マイコプラズマ肺炎の診断を受けた場合は、登校について、必ず医師の指示を受けるようにお願いいたします。