

# ほけんだより



仙台市立坪沼小学校  
 仙台市坪沼幼児学園  
 第 10 号  
 平成 25 年 11 月 20 日

## ～ 11 月の保健目標 ～ ★命の尊さについて考えよう

今年の秋はあっという間で、季節も一気に寒さが厳しい冬へと移り変わってきました。蔵王の山々も雪化粧をし、本格的な冬の到来ももうすぐです。

学芸会が無事終了し、ホッと気がゆるむとこれまでの疲れがどっと出て体調をくずしてしまうこともあります。かぜ予防などをしっかり行って、冬休みまで元気いっぱい過ごせるようにしましょう！！



## ～インフルエンザの季節です～

### インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

#### 大きさ

インフルエンザウイルス… $0.1\mu\text{m}$   
 (1ミリの1万分の1)

くしゃみ・せきのしびき… $5\mu\text{m}$

花粉… $20\sim 30\mu\text{m}$

★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしびきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

#### 人体への侵入ルート

**飛沫感染**  
 感染者のせきやくしゃみのしびきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

↓

空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

#### 発症

発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

#### 生き方

ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

#### 強み

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

#### 苦手なもの

- うがい・手洗い
  - ワクチン\*
  - 健康的な生活で、免疫力を高めた体
- \*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性がります。

38°C  
 38°C以上の熱がある。

からだのあちこちが痛い。  
 (関節痛・筋肉痛)

からだのだるい。

頭が痛い。

【おうちのかたへ】 ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

### インフルエンザの予防接種をお願いします！！

インフルエンザの予防接種は、“受けていてもインフルエンザに絶対かからない”わけではありませんが、肺炎などの重い合併症を予防する効果が期待されています。坪沼小学校は、全校児童8人で4・5年生が合同で活動することも多いので、一人がインフルエンザにかかると一気に広がってしまう可能性が高いです。ぜひ、予防接種を受けていただき、集団感染の予防にご協力をお願いします。

なお、インフルエンザワクチンは、予防接種の後、効果が出るまで2週間ほどかかりますので、12月初旬までには受けましょう。効果は、約6か月間続きます。

～ 11月8日（いい歯の日）に合わせて

## 歯みがきの個別指導をしました～

みがき残しが多かったところは…

①歯と歯の間

②歯ぐきとのさかい目

③前歯（おもて側・うら側）

④おく歯のかみ合わせ面（上・下）

⑤歯が重なってでこぼこしているところ

★自分の苦手な（みがき残した）ところを知って、特に気をつけながら一生使う自分の歯を全部ピカピカにみがけるようにしましょう！！

感想

みがき残しが赤くなったけど、赤くなったところが上手にみがけるようになってよかったです。

感想

自分ではちゃんとみがけていると思ったけど、みがき残しがたくさんあったので注意してみがきたいです。

感想

赤いところがあんまりなかったのでよかったです。今度は、赤いところがないようにみがきたいです。

感想

歯みがきしてもいつもこんなに歯がきたないのがわかってよかったです。今日から歯みがきをしっかりしたいです。

感想

みがき残しがたくさんあってびっくりしました。上の前歯の歯と歯が重なっているところは、がんばってみがいてもなかなか赤いのがとれずにむずかしかったです。みがきにくいところは、気をつけてみがきたいです。



感想

歯と歯の間にみがき残しがあったけど、その他のところはみがき残しが少なかったの、これからも気をつけていきたいです。

感想

歯のでこぼこしているところがみがけていなかったの、家でも学校でもちゃんとみがけるように気をつけていきたいです。

感想

歯ぐきのところやでこぼこしているところにみがき残しが多かったの、全部きれいになるようにしていきたいです。