

11月の保健目標



かんせんしょうたいさく さいかくにん
感染症対策を再確認

歩く肺炎!マイコプラズマ肺炎流行の兆し!!

感染から発症までの潜伏期間が長く、症状が出て「かぜ」だと思っ
て出歩いてしまう人が多いことから「歩く肺炎」と呼ばれるマイコプラズマ
肺炎や手足口病が全国で流行の兆しがみられると報告されています。

気温が下がり始め、寒暖差があったり空気が乾燥したりする時期には、
どの感染症もそうですが口呼吸していると乾気や冷気が直接喉に届くの
で、のどや気道も傷つき感染しやすくなってしまいます。

予防としては、こまめな手洗い、外から帰ってきたときにはうがいをし
ましょう。マスクも効果的です。そして、バランスのとれた食事や十分
な睡眠がとるように心がけましょう。

手足口病



大人も罹患歴がないと感染します
症状は痛みを伴い、子どもより重い場合も。

症状の特徴

- 手のひらや足の裏、口の中に水ぶくれができる
- おしりやひざまわり、ひじにできることも

おもな感染経路

飛沫感染・接触感染

登園・登校・おでかけ

全身症状が良くなればOK

マイコプラズマによる症状

- 発熱
- 頭痛
- 全身のだるさ
- 長引くせき



みねっ子 歯ッピー週間!! (11/1~11/8)



11/8の「いい歯の日」にちなんで、みねっ子 歯ッピー週間(よい歯の健康づくり週間)の取り組みを次のとおり実施します。

- ①いつもどおりの歯みがきチェック……10/31に配付する歯垢染め出し用綿棒を使い、いつもの歯みがき後に染め出しチェックをして歯型図に色を塗り、ピンク色部分を意識して磨き方を工夫してみましょう。(11/1~11/8の間)
 - ②歯肉の健康チェックをして、表に記入します。(11/1~11/8までの間)
 - ③「歯みがきカレンダー」に自分の歯みがきできた色をぬります。(11/1~11/8までの間)
- ◆裏面に掲載している「歯のみがきかた」を参考にして、みがきましょう。
 - ◆11/12(火)に表を学級担任へ提出してください。
 - ◆健康診断で歯科医に相談したり受診したりしましょうという「治療の勧め」をもらっている人は報告書を学級担任へ提出しましょう。
 - ◆むし歯がない人や治療がすすんでいる人も定期的に歯科医の診察を受けることをお勧めします。
 - ◆学校では、給食後の歯みがきチェックと歯の健康に良い給食を食べたらシールを貼ります。

骨のコツコツ貯金をしましょう

骨の量が一番増えるのは、10歳から14歳の間と言われています。歯の健康のためにも将来の健康のためにも、毎日の食生活から「コツコツ(骨骨)貯金」を心がけましょう。

そして、バランスのとれた食事と適度な運動と十分な睡眠をとる生活習慣の大切さを意識して生活しましょう。

健康な歯を保つために必要な栄養素は、「カルシウム・タンパク質・ビタミンA・C・D」があげられます。

カルシウムは、歯を構成する象牙質や硬いエナメル質の再石灰化にも重要な役割をしています。

タンパク質は人体の約2割を形成する成分で、歯周組織はコラーゲンでできているため、摂取することで口内の健康維持、歯周病予防につながります。

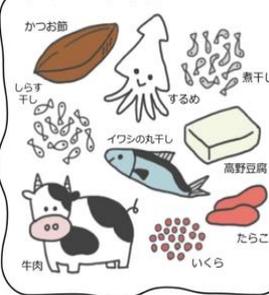
ビタミンAは歯の表面のエナメル質を強化し、ビタミンCは歯の一番内側である象牙質を丈夫にする働きがあります。

ビタミンDと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収を高め、骨や歯を強くする働きがあります。

カルシウムを多く含む食品



タンパク質を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



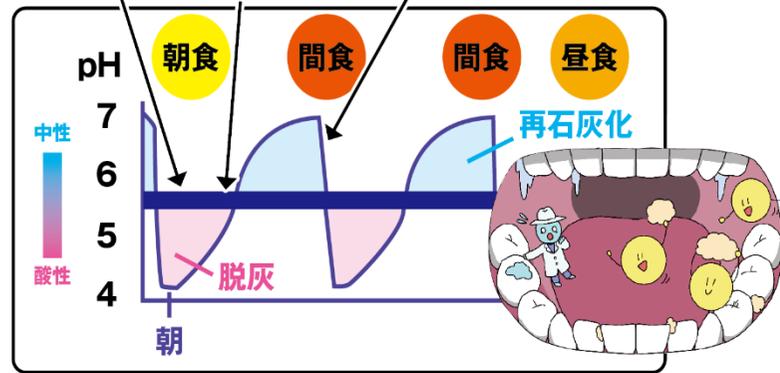
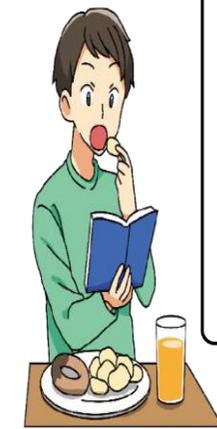
ビタミンCを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



食事によって だ液によって 間食で口の中が酸性になるため、
脱灰が起こる 口の中のpHが 再石灰化する時間が少なくなる
徐々に元に戻る



再石灰化する時間が少ないので、むし歯になりやすい

脱灰とは

食事をする時、細菌の代謝によって酸が作られ、それにより口の中が酸性に変化し、歯のエナメル質の表面が溶け出す「脱灰」が起こります。

再石灰化とは

酸性になった口の中がだ液によって徐々に中和されると、溶けだしたカルシウムが再び結晶化(エナメル質表面が再石灰化)されます。

脱灰と再石灰化は、食事のたびに口の中できり返されますが、両方のバランスが保たれていれば、むし歯にはなりません。しかし、間食が多く再石灰化する時間が少なくなったり、歯垢が歯についたままだったりすると、むし歯のリスクが高まります。

裏面をご覧ください。

