

# ほけんだより

令和2年11月11日  
むつみ小学校 保健室

No. 10



たいせつ は  
**大切な歯**...  
こんなことしていませんか？

は  
歯みがきテストをして、**歯みがきの大切さ**について、勉強しました。  
でも、**歯みがき以外**にも、大切なことがあるのです!!

## Case 1 よくかんで食べていない



おれ、**大盛りピザ**を3分で完食!!

Point  
よくかむとたくさん出る**唾液**は、歯のよごれを洗い流してくれるよ。他にも、**口の中の細菌が増えるのを抑えたり**、**歯の修復を助けて**くれます。唾液は強い味方です。しっかりかんで唾液を出そう!

## Case 2 甘い物をダラダラと食べる



Point  
ダラダラと食べていると、**口の中がずっと酸性のまま**になり、**むし菌**になりやすい状態が続きます。おやつを**食べる時間と量**を決めたり、**水やお茶と一緒に飲んだり**、工夫してみましょう!

## Case 3 寝る前に歯みがきをしない



もうねるから歯みがきしないよ...

Point  
寝ている間は、**細菌を洗い流す唾液**がほとんど出なくなり、**食べカス**が残っていると、**どんどん細菌が増え**てしまいます。寝る前の歯みがきは、特にいいにしましょう。

は  
歯は鉄より硬い...って本当?!

本当  
歯の表面をおおっている**エナメル質**は鉄よりも硬いのです!!

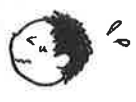
物の硬さを表す「**モース硬度**」という単位では...  
チコ→ 1 鉄 4 エナメル質 7 ダイヤモンド 10

はやばり歯みがきは大事だね。  
でも、硬くて丈夫な歯も、**酸には弱い**。

口の中にある**細菌が糖**をえさに作り出した**酸**がエナメル質をとかしてしまうんだ。

この冬は <sup>プラス</sup> コロも <sup>+</sup>

# この冬、気を付けたい感染症



症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛/筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (特に小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

《引用：国立国際医療研究センター 忍那賢志氏 HP》



## 保護者の方へ

- \*学校では、マスクの着用、毎日の健康観察、こまめな手洗い、定期的な換気、3密の回避、身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス）などの基本的な感染防止対策を行っています。ご家庭でも、ご協力をお願いいたします。
- \*発熱や風邪の症状がある時は、**かかりつけ医に行かれる前に、必ず電話で相談**してから受診をしてください。また、息苦しさ、強いだるさ、発熱等、感染を疑う症状がある場合は、山口県が設置しています「受診・相談センター」に相談してください。もしもお子様がPCR検査を受けられるようになった場合と、その結果については、学校にもお知らせください。陽性の場合は、萩環境福祉センターの調査に学校が協力することになります。



カーテン

お、次男(2)とお散歩はいい。(ジョギグ?)

すると、突然、息子が、「カーテン!」と叫び出し2です...

カーテン、カーテン!

あーっ

近所の軒下に、干し柿がカーテンのように吊るしてあります。

栄養たっぷりのカーテンです!

βカロテン  
ジネリン  
カリウム  
食物繊維

秋ごちそう