

# 12月 ほけんだより

令和元年12月  
大宮東小学校  
保健室

もうすぐ冬休み。寒さも一段と増し、本格的な冬がやってきました。寒くても、休み時間になると校庭は元気な東っ子でいっぱいです。この調子で、体を動かし、たくさんご飯を食べ、夜は早く寝て体を休め、かぜやインフルエンザに負けない元気いっぱいな身体づくりを続けましょう！



2年連続！



## 令和元年度さいたま市学校歯科保健コンクールで優良校に選ばれました！！

学校で行っている歯科保健指導や、御家庭での歯みがきテストの取組、むし歯罹患率の低下、治療率の向上などが評価された結果です。今後も継続して御家庭と連携して取り組んでいきたいと思ひます。



## 2学期の歯科健診が終わりました。めざせむし歯0！

新しくむし歯が見つかった人にはお知らせを渡しました。ぜひ今年度中に治療が終わるようにしてください。また、冬休みもはみがきカレンダーを配ります。毎日しっかり歯みがきしましょう！

冬休み後に治療の確認のお手紙を配布予定です。



|    | むし歯の本数 |
|----|--------|
| 1年 | 18本    |
| 2年 | 4本     |
| 3年 | 43本    |
| 4年 | 2本     |
| 5年 | 30本    |
| 6年 | 1本     |



## 11月8日（いい歯の日）に、保健委員会のビデオを放送しました。

けさき 毛先を向こう側にしてもちます。後ろから見  
て、はぶらしの毛先が広がって見えている人  
は、新しいはぶらしに交換しましょう。  
1カ月に1回、自分でチェックしましょう。

つぎ 次に、中指と人差し指を出して、はぶらしの  
おお 大きさと比べてみましょう。指2本分より同じ  
か小さいものがよいです。大きすぎる人は、小  
さいものにかえましょう。

## 歯科健診のあと、学校歯科医鈴木先生のコメントをビデオ放送しました。



みなさんよくみがけていました！  
うえ まえば 上の前歯や、あたらしく生えてきた永久歯にみがき残しが  
あるので、きをつけてみがいてください。



# インフルエンザが増えています！

## おわがい



①咳やくしゃみ、喉の痛みなどの症状がある時は、マスクをしてきてください。

②欠席の連絡の際は、具体的な症状や体温をお知らせください。

×かせ → ○熱 38.0 度、せき、鼻水、頭痛

③緊急連絡先が変更になった場合はお知らせください。勤務先の番号もお知らせください。

④学校HPに本校で発生している感染症の情報を掲載していますので御覧ください。

### Qインフルエンザの予防接種って本当に効くの？

Aワクチンを接種せず発病した方のうち 60%（下記の例では 30 人のうち 18 人）は、ワクチンを接種していれば発病を防ぐことができたといえます。また、ワクチンによって発病後の重症化や死亡の予防に一定の効果があるとされています。

- ・ワクチンを接種しなかった人 100 人のうち、30 人がインフルエンザを発病（発病率 30%）
- ・ワクチンを接種した人 200 人のうち 24 人がインフルエンザを発病（発病率 12%）
- ・ワクチン有効率 =  $\{(30-12)/30\} \times 100 = (1-0.4) \times 100 = 60\%$

### Q異常行動が心配です。

Aインフルエンザにかかった際は、抗インフルエンザ薬の服用の有無や種類に関わらず、異常行動が報告されています。（就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多く、発熱から 2 日間以内に発現することが多い。）インフルエンザにかかったら発熱から少なくとも 2 日間は、注意しましょう。

|  |   |
|--|---|
| <p>&lt; 転落等の防止策の例 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄関やすべての部屋の窓の施錠</li> <li>・ベランダに面していない部屋で寝かせる</li> <li>・できる限り 1 階で寝かせる</li> </ul> | <p>&lt; 異常行動の例 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・突然立ち上がって部屋から出ようとする</li> <li>・興奮して窓を開けてベランダに出て飛び降りようとする</li> <li>・自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない</li> <li>・人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す</li> <li>・変なことを言いだし、泣きながら部屋の中を動き回る</li> </ul> |
|--|---|

### Qインフルエンザの治療薬にはどのようなものがありますか？

Aタミフル、リレンザ、ラピアクタ、イナビル、ゾフルーザなど

発症から 48 時間以内に服用すると、発熱期間が 1~2 日短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、ゾフルーザについては、薬剤耐性等の観点から、一般社団法人日本感染症学会と日本小児科学会が 12 歳未満の小児では、慎重投与を検討する（積極的な投与を推奨しない）などという提言を出しています。

< 参考・引用 > 厚生労働省 インフルエンザ対策ホームページ

令和元年度 今冬のインフルエンザ総合対策について

検索

