

関岡小学校保健だより

# いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成24年11月20日

文責 穴沢友美



## ただ食べればいいんじゃないんだ!!

7日に、町学校給食センター栄養士 石黒広美さんをゲストティーチャーに迎え、5・6年生と一緒に『朝食のひみつを知ろう』を行いました。

10月22日から27日の5日間、5・6年生の朝食内容についてアンケートをとり、その資料をもとに授業を進めました。朝ごはんはどうして必要なのか、きちんとバランスのとれた朝ごはんを食べることによって“やる気スイッチ”が入ることを学びました。また、自分の朝ごはんに不足している食品群（赤：血や肉になり、からだをつくるもの 黄：エネルギーになるもの 緑：からだの調子を整えるもの）は何か考え、バランスのとれた朝ごはんにしていくためには、どんな工夫が必要かも考えることができました。授業で使用したワークシートを「ほけんのあしあと」に綴じて持ち帰ります。ご家庭でも目を通していただきますようお願いいたします。



## 家族歯みがきへのご協力ありがとうございました。



毎年恒例となった「家族歯みがき」ですが、今年度もすべてのご家庭にご協力をいただき、無事に終わることができました。下の表は、矢祭町の子どもたちの健康課題のひとつである「むし歯」の状況です。

|      |               | 矢祭町（県内の順位）     | 福島県   |
|------|---------------|----------------|-------|
| 3歳児  | むし歯のある割合      | 60.4%（ワースト3位）  | 34.4% |
|      | 一人平均むし歯数      | 2.18%（ワースト31位） | 1.48% |
| 6歳児  | むし歯のある割合（全歯）  | 93.8%（ワースト1位）  | 62.6% |
|      | むし歯のある割合（永久歯） | 2.1%（ワースト19位）  | 10.2% |
| 12歳児 | 一人平均むし歯数      | 2.6%（ワースト4位）   | 1.67% |

（福島県歯科保健システムデータ参照）

## 感染症の季節です!!



町内でも少しずつ感染症に罹患しているお子さんが増えてきています。特に今年は、「マイコプラズマ感染症」が流行しているようです。

**マイコプラズマ感染症とは?**：「肺炎マイコプラズマ」という細菌によって感染する呼吸器感染症。

**感染経路**：患者の咳のしぶきを吸い込んだり、患者と身近で接触したりすることにより感染すると言われています。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間くらいとされています。

**主な症状**：発熱や全身倦怠感（だるさ）、頭痛、痰を伴わない咳。咳は熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴です。多くの人はマイコプラズマに感染しても気管支炎ですみ、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となり重症化することもあります。

**感染の予防**：患者の咳から罹患しますので、咳の症状がある場合には、マスクを着用するなど咳エチケットを守りましょう。

## インフルエンザによる出席停止期間が変更されています!!



これまでは、「解熱後2日が経過するまで」でしたが、それに加えて「発症後5日が経過していること」も条件になりました。出席停止期間を守り、感染力が弱くなるまで登校を控え、インフルエンザの蔓延予防にご協力をお願いします。

