



中野区立武蔵台小学校  
 令和5年11月号  
 校長 若菜康史  
 養護教諭 金田ゆか

日中は過ごしやすい秋晴れが続いていますが、朝晩は気温の低い日が増えてきました。だんだんと冬が近づいてくるのを感じますね。

秋と言えば、どんなことを思い浮かべますか？ 食欲の秋、運動の秋、読書の秋などなど…。皆さんにとって、実り多き秋になりますように。



### 健康診断のお知らせ

日にち	検診内容	対象者	気を付けること
11月9日(木)	歯科検診	1年1組、2年2組、 2年3組、4年生、 5年3組、6年生	むし歯は無いかな、春の歯科検診で経過観察だったところがどうなっているか、藤森先生に診ていただきます。朝ごはんを食べた後、歯磨きをしてきてください。学級閉鎖があったため、日にちが変わっている学級があります。
11月10日(金)	脊柱側弯検診	5年生全員、6年生 の対象者	背骨が曲がっていないか調べる検査です。背中に光を当てて、モアレ写真を撮ります。専門の検査技師さんが学校に来て検査をさせていただきます。

### 保護者の皆様

いつも学校保健にご協力いただきありがとうございます。学校では、発熱や咽頭痛などの風邪症状で欠席されるお子様が増えてきました。学校にいる間に急に発熱し、お迎えをお願いするケースも多々あります。朝、お子様を送り出す前に、健康観察をお願いいたします。元気に1日を過ごせそうか、お子様と一緒にご確認ください。

また、体調不良で欠席される場合は欠席理由（発熱や頭痛などの風邪症状の有無）をお知らせください。お願いばかりで大変恐縮ですがご理解・ご協力をお願いいたします。

### 換気のパワー！

寒くなってくると、空気が乾燥します。さまざまな感染症の原因となるウイルスや細菌は、乾燥した空気が大好き。乾燥した空気の中ではたくさん動き回ることができるからです。教室や部屋を締め切っていると、ウイルスや細菌がとどまって、感染症にかかりやすくなってしまいます。

また、人は息を吐くときに二酸化炭素を出しています。部屋の中で二酸化炭素が増えすぎると、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなる場合があります。換気することは、私たちの健康を守るためにとても大切なのです。

換気をするときは、右の絵のように、空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けると効果的です。意識してみてくださいね。



### 換気のギモンQ&A

**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

**A.** 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとかわって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分？

**A.** 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。



### 食欲の秋 ~旬の食材を食べよう!~

生産者さん達の努力や技術の発達によって、今は1年中いろいろな食べ物を食べることができますが、昭和40年頃までは、食べ物は季節によって収穫されていました。そして、四季の中で最も食べ物を豊かに収穫できる季節が秋だったのです。このことから「収穫の秋」といわれるようになり、「食欲の秋」につながったそうです。

旬のおいしい物をたくさん食べて、秋を楽しみましょう♪



みがき残しはないかな？

かる ちから  
軽い力で、こきざみに  
動かすのがポイントだよ

# 歯みがきパトロール隊

わかるかな？

## 歯のクイズ

### みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。  
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ ③

#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

### みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝 
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目

虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も、虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回