



令和6年11月
東岩槻小学校
保健室

長く厳しい残暑が終わり、過ごしやすい日々が続いた10月。業間休みや昼休み、体育の授業など、校庭で元気に遊んだり活動したりする子どもたちがとても増えました。と同時に、けがも増えてしまいました。転んでしまったり、友達とぶつかってしまったり、何かに当たってしまったり…。そんな時、けがをした本人だけでなく、クラスの友達や上級生のお兄さん、お姉さんが、優しく励ましながら、一緒に来室してくれることがたくさんありました。すわっ子たちの優しさを実感した10月でした。

11月の保健目標 かぜを予防しよう

マイコプラズマ肺炎の感染が増加しています

マイコプラズマ肺炎は、幼児期、学童期、青年期の子どもを中心に感染することが多い呼吸器感染症です。2024年における当該感染症の患者数は、2020～2023年と比較すると増加しており、例年秋冬に患者数が増加する傾向があることから、今後も感染が拡大する可能性があります。

さいたま市の感染状況や感染予防対策について、さいたま市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

「マイコプラズマ肺炎 さいたま市」で検索

<https://www.city.saitama.lg.jp/008/016/004/005/007/p117081.html>

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

体育ではペース走（自分が気持ちよく走れるスピードで、学年に応じた時間を走る）が始まっています。

また、空気が乾燥しだし、風邪や感染症が増える時期です。

登校前に、おうちの人と自分の体調をチェックしてから、登校しましょう。

11月8日は「いい歯の日」

今年度2回目のカラーテスト（染出し）のため、11月20日（水）にチェックシート・錠剤を配付します。ご家庭で、食後の歯みがき後に錠剤を使用し、みがき残しのチェックをお願いいたします。11月25日（月）までにチェックシートをご提出ください。



歯
磨き残しをなくそう！

また、10月31日（木）に歯科健診を実施しました。治療や相談が必要な場合のみ、ピンク色の用紙をお渡ししますので、早めにご受診ください。（治療後、ピンク色の用紙を学校へご提出ください。）

なお、学校の歯科健診は、短時間で不十分な設備の中実施しているため、受診先の診断結果と違いが生じることもあります。ご了承ください。口内の異常を早期発見するために、かかりつけ医での定期健診をお勧めします。

要注意！



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出てることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

歯の気圧痛