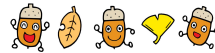


# 保健だより



No. 7



令和4年11月1日

ひたちなか市立東石川小学校



11月の別名は、霜月。雪待月ともいいます。朝夕と日中の気温差が大きく、だんだん寒くなってきます。冷たい風に体も心も縮こまりがちですが、日ごとに色を変えていく木々のながめなど、この季節ならではの楽しみもあります。

体が寒さになれていないので、かぜをひきやすいときでもあります。健康管理に注意してください。

## 11月の保健目標

かぜの予防をしよう

## かぜをよせつけないからだをつくろう！



### 歯みがきでインフルエンザ予防！？

ある介護施設で行われた研究で、歯科衛生士が週1回、歯みがきや舌みがきの指導やプラーク(歯垢)の除去を行ったところ、実施しなかった施設と比べて、インフルエンザの発症率が10分の1に激減したという報告があります。

なぜ歯みがきがインフルエンザ予防に効果があったのでしょうか？

インフルエンザが細胞内に侵入して増殖するには、**プロテアーゼ**という酵素があらかじめウイルスの表面の突起を切っておく必要があります。実は口の中の細菌が、このインフルエンザウイルスを手助けする**プロテアーゼ**を作り出してしまうのです。ですから、口の中を不潔にしておくと、細菌が増殖し、**プロテアーゼ**の量も増えインフルエンザにかかりやすくなってしまうというわけです。

口の中のケアもしっかり行い、細菌を減らすと、だ液中の**プロテアーゼ**量が減り、インフルエンザの発症も抑えられるということのようです。

お茶うがいや手洗いの他に、丁寧な歯みがきというのも加えると、インフルエンザ予防効果はさらにアップするのではないのでしょうか？この冬はコロナのみならず、インフルエンザの流行も心配されています。コロナとインフルエンザの両方が予防できると良いですね。

### 歯みがき週間が始まります

11月8日の「いい歯の日」にちなんで11月7日(月)から学級ごとに1週間、給食後のハミガキを実施します。事前に歯ブラシやコップの用意をお願いします。

### \* 歯みがき週間日程 \*

7日～11日：各学年1組

14日～18日：各学年2組  
及び3の3

28日～12月2日：1の3

## 持久走大会における健康管理について

持久走大会に向けて、中休みのかけ足タイムや体育の授業で練習が始まっています。万全の体調で日々の練習や本番に望めるよう健康管理にご協力をお願いします。

### 11月8日は「いい歯の日」よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

© 少年写真新聞社 2018

すいみんは十分とれていま  
すか？

朝ごはんはしっかり食べて  
いますか。

いいうんちが出ていま  
すか？



汗ふきタオルや水分を準備  
していますか？

準備運動はしっかりできて  
いますか？

はきなれた靴をはいていま  
すか？