



校長 笠井 三恵子  
養護教諭 榎本 瑞穂

# 江戸川区立大杉第二小学校

令和7年11月4日(火)

11月に入りました。窓から差し込むやわらかな日差しが清々しく、気持ちのよいものです。ここ数日随分と気温が下がり、厚手の上着をはおっている児童の姿が見られます。

そんな中、インフルエンザが流行期に入ったとの報道がなされています。本校においても少しずつ罹患児童が出てきているように感じます。区内でも学級閉鎖を行っている学校がありますが、インフルエンザ等の感染に負けず、11月、12月と乗り切っていけたらと思っています。保護者の皆様、感染症対策等ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。



.....



からだのしくみで病気を予防

## 鼻こきゅうのススめ

「ほけんだより 9月号」に口呼吸と鼻呼吸についての記事を書きましたが、間もなく迎える冬の到来と関係があります。今回は、第二弾です。

冬の空気は乾いています。その乾いた空気が口から直接入ると「のど」が乾燥し病気への抵抗力が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルス等もそのまま体に入り、様々な病気に感染しやすくなってしまいます。

一方、鼻では吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻の中ではほこりやウイルスなどをキャッチすることができます。ただし抵抗力が落ちてくると、体が本来持っている機能がうまく働かないことがあります。そのために抵抗力を下げないようにするため、規則正しい生活が大切です。ちなみに私事ですが、乾燥がひどい時や風邪をひきそうだなと感じた時には、「鼻うがい」も取り入れています。



.....

11月19日(水)は就学時健康診断があります。5年生には当日のお手伝いをしてもらいます。そのため5年生のみ下校が遅くなります。今のところ遅くとも15時半には学校を出る予定です。どうぞよろしくお願いします。



11月8日は、いい歯の日

## むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつとして、おやつの時間や量のある程度決めて「**だらだらと食べない**」ことがあげられます。

食事やおやつをとると、歯垢(プラーク)が出す酸によって口の中が酸性になっていき、PH(酸性度が)5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します。【→脱灰】

しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます。【→再石灰化】つまり、食べる回数が増えるほどミネラルがどけだす回数・時間も

増えるため、むし歯になりやすくなります。

脱灰を抑えること【おやつの回数を減らす、食後の歯みがきで歯垢を落とす】や再石灰化を促すこと【フッ素入り歯みがき粉、キシリトールの適度な使用】を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。



### ◎ 自己の毎日のセルフケア

### ◎ 定期的な歯科医によるケア



歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

全面

つま先

わき

かかと

例: 歯の表面、かみ合わせなど

例: かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など

例: 歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など

例: 前歯の裏側、奥歯の手前側など