

# ほけんだより



令和7年12月1日  
港区立小中一貫教育校  
赤坂学園 赤坂小学校

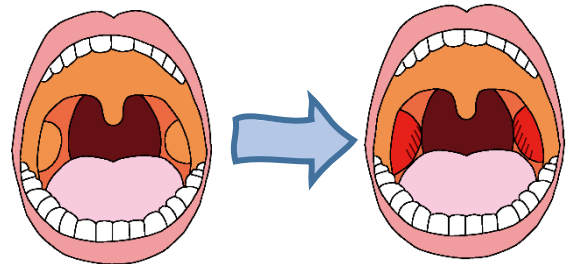
寒い冬がやってきました。2学期も残りわずかです。今年はどうな1年でしたか。冬休みも始まりますが年末年始は外出や来客なども多く生活リズムが乱れがちです。また、感染症も引き続き流行っていますので体調管理には十分気を配っていきましょう。



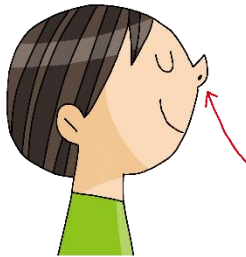
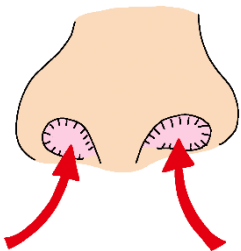
## のどがいたくなるのはなぜ？



のどの痛みが起こる原因は、かぜのウイルスなどによって炎症を起こしてへんとうがはれている場合と、のどを使いすぎて炎症を起こしている場合があります。病気にかかると、へんとうがはれてのどが痛むことがあります。



## お口がぽか〜んとあいている人は注意！



「口呼吸」では、ほこりや細菌、ウイルスなどが直接のどのねんまくについて炎症を起こし、体調をくずすことがあります。「鼻呼吸」は、鼻のねんまくで空気をきれいにしたり、温度を調節してくれるので、より健康にすごせます。口呼吸ではなく鼻呼吸の習慣をつけましょう。

## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

# 冬の歯科健診について

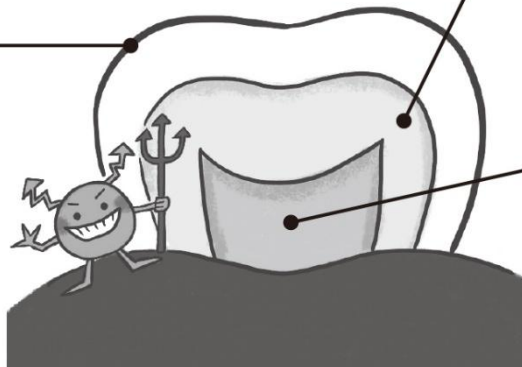
12月2日(火)3・6年生、12月4日(木)2・5年生、12月5日(金)1・4年生

の日程で歯科健診があります。今回も古畑歯科医院の古畑 升先生におし歯がないか、歯みがきの様子はどうか、歯ぐきの様子はどうかなど診ていただきます。いつも以上に丁寧に歯を磨いてきましょう!

## 虫歯はどこまで進んでいる?

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、おし歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

おし歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達するとおし歯が進行しやすくなります。痛みも感じやすくなります。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまでおし歯菌が入りこんでいるかも。

だいじ  
大事  
なのは

- ・おし歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない!
- ・痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



れい  
例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも張り出しておくのがおすすめです。