ほけんだより　11月

令和４年度　Ｎｏ．７　笠縫東小学校　保健室

11 月になると、日に日に寒さも増してきます。最近、体調不良の人も少しずつ増えてきているようです。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行するかも？と言われていますので、油断せず、予防対策をしっかりしましょう。

寒い中ですが、感染症予防には、部屋の換気が重要になってきます。休み時間ごとに、必ず窓を開けて、新鮮な空気を入れ替えるようにしましょう。

～4年　学校薬剤師さんから『たばこの話』をきいて～

９月 12 日、オンライン授業で、学校薬剤師の深野木先生から『たばこの話』を聞きました。皆さんが書いてくれた質問に、先生が答えてくださいましたので、少し紹介します。

Q、たばこはいつ頃からできたのですか？

A、たばこは、1543 年、ポルトガル人が日本に持ってきて、その後、日本ではやりました。そして、日本でもたばこの葉をさいばいし、作られるようになりました。外国では、600 年代から吸われていたようです。

Q、たばこは、味があるのですか？なぜ、作られたのですか？

A、味は良く分かりません。しょっぱいと思う人もあり、いろいろです。味がおいしくて吸うというより、煙を吸って、ニコチン⇒ドパミン⇒ちょっと気分が良くなり、落ち着くということで吸うのだと思います。

たばこは、日本には、1543 年に、ポルトガル人が持ってきました。珍しさもあり、はやったため、日本でも作られるようになりました。その時は、身体に悪い物が入っているとは分かりませんでした。今は、身体に悪いことが分かってきて、買う人もへったので、作る量もへっています。

Q、家の人がたばこを吸っていて、やめてほしいのですが、どうしたらいいですか？

A、たばこの話を聞いて、なぜやめてほしいと思ったのか、その理由をお話ししてみてはどうでしょう。家族がずっと健康でいてほしいと思ったのかな。家族のことが大好きなんですね。今までたばこを吸ってきていたらやめるのも大変だから、家族も悩んでいるかもしれません。ゆっくりやさしくお話ししてみてね。

Q、たばこをやめたい人にはどういう対応をするのですか？

A、病院で診察、検査をして、お薬をもらいます。お医者さんややくざいし、かんごしが、上手にやめられるようアドバイスします。病院に行けないときは、薬局でもお薬（はりぐすり）を買うことが出来ます。

Q、電子たばこは体に悪いのですか？ニコチン依存症になると治る確率は低いですか？

A、電子たばこは、ニコチンが入っていないのですが、スーッとするメントールなどが入っており、肺などへのえいきょうがあるのではないかと考えられています。また、最近、電子たばこにも、ニコチンが入っているものが見つかり、注意が必要です。

ニコチン依存症でも、お薬でたばこをやめることはできます。治る確率は高いと思います。

１１月１０日（木）歯の学習（３・５年生）

歯科衛生士さんによる『歯科指導』を予定しています。

正しい歯のみがき方やむし歯の成り立ちについて学習し、歯と口の健康について学びます。

【３年生】

◎どんな学習をするのかな？

①むし歯について

・どうしてできるのかな？

・むし歯のよぼう方法は？

②じょうずなおやつのとり方

③歯のはえかわりについて

④歯みがきの方法を知ろう

★歯こう（歯のよごれ）を、歯みがきで

しっかりと落とさないと、

むし歯の原因になります！

よごれが残りやすいところはどこかな？

◎歯のよごれがのこりやすいところ

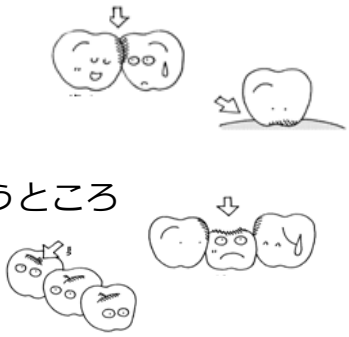
・歯と歯の間

・歯と歯ぐきの間

・歯の高さがちがうところ

・おく歯のみぞ

・歯のうらがわ



【５年生】

◎どんな学習をするのかな？

①歯肉炎ついて

・歯肉炎になる理由について考えよう

・歯肉炎の予防方法は？

②歯肉の観察ポイント

③歯みがきの方法を知ろう

★歯こう（歯のよごれ）を歯みがきで

しっかりと落とさないと、

むし歯や**歯周病**

（歯ぐきの病気）の

原因になります！

【もちもの】

歯ブラシ　赤えんぴつ

朝、ていねいに歯をみがいて登校しましょう！