



# えがお



東小 保健室 11. 9

今年は、11月に入っても日中気温の高い日が続いています。季節外れの桜が咲いた地域もあるそうです。しかし、学校のまわりの木々も色づき始め、ようやく、秋の気配を感じる事ができてきました。

今月は、持久走記録会があります。いつも以上に体調に気をつけて生活しましょう。



## 11月8日は いい歯の日

人間の体の中で一番硬い部分を知っていますか？

実は・・・

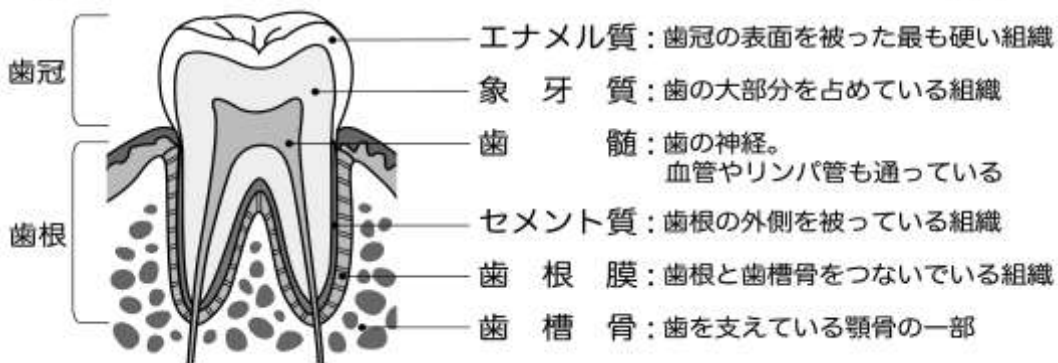
# 歯

←水晶と同じ硬さで、  
鉄よりも硬いです



### 中でも歯の表面を覆っているエナメル質

### 歯の構造について知ろう



## エナメル質の弱点 = 酸



食べ物を食べると、口の中にいるむし歯菌（ミュータンス菌）が食べかすを食べてウンチ・おしっこをします。そのとき、「酸」を出します。酸は、硬いエナメル質を溶かすため、むし歯になります。そのため、食後の歯みがきがとても大切です。歯みがきの仕方は保健室の掲示板上に貼ってあります。ぜひ見に来てください。

# マイコプラズマ肺炎とは・・・

今年の秋口より、流行を拡大している感染症の一つです。発生報告数は9歳以下が全報告数の60%以上を、14歳以下で80%前後を占めています。



## おもな症状

- 発熱
- せき
- のどの痛み



## 症状が似ている病気

- インフルエンザ
- 風邪症候群



## 起こりやすい合併症

- 小児：中耳炎、発疹、気管支ぜん息
- 成人：心筋症、溶血性貧血



## マイコプラズマ肺炎の診断

早期診断は非常に難しいのが現状。



## 感染経路

咳などを通じて起こる経気道感染。

学校のクラス内、施設の区域内、家庭内で感染が拡大する。



## 予防と治療

- 予防：健康な体づくり「規則正しい生活・バランスの良い食事・適度な運動」  
感染ルートの遮断「マスクの着用・手洗い・うがい」
- 治療：咳が1か月以上続くこともあります。抗生物質の10～14日間の投与により、病気の短縮が期待できます。

マイコプラズマ肺炎の予防法は、一般的な感染症と同じです。これから流行が予想されるインフルエンザの予防にも、

**マスクの着用・手洗い・うがい**は効果的です。

少しでも症状がある場合は、無理をせず、早めに病院で診てもらいましょう。

