



1 月下旬から寒い日が続いています。暦の上では立春ですが、日中の気温もあがらず廊下などは冷え冷えしています。横浜では、1 月中旬からインフルエンザの罹患者が急増しています。本校でも、インフルエンザの罹患者数が増え、1 月下旬に小学部が学年閉鎖、学級閉鎖を行いました。「手洗い、うがい、マスク、換気」の励行で予防しましょう。



＜今月の保健行事＞



日	曜日	項目	対象	日	曜日	項目	対象
1	金	体重測定	高 1	8	金	体重測定	中 1
4	月	体重測定	高 2	12	火	体重測定	中 2
5	火	体重測定	高 3	13	水	体重測定	小 2. 3
6	水	体重測定	小 4. 5. 6	14	木	体重測定	小 1
7	木	体重測定	中 3	15	金	精神科相談	希望者

インフルエンザ情報



本校では冬休みから、インフルエンザに罹患した児童生徒が出始め、1 月下旬には小学部を中心に罹患者数が急に増え始めました。

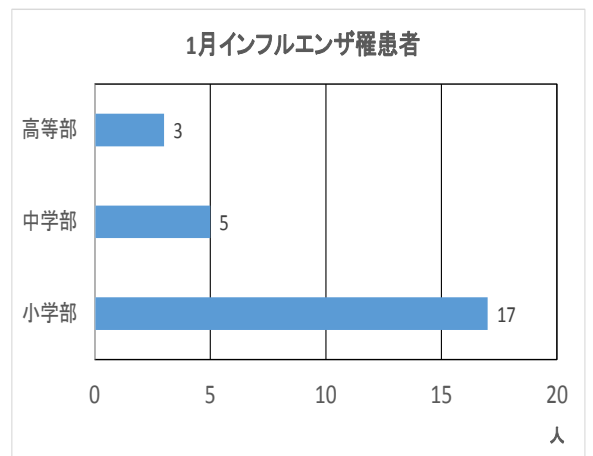
横浜市では、1 月に入り罹患者が急増し、15 歳未満が全体の 66% となっています。それに伴い、学級閉鎖等した件数が 461 件ののぼり、9145 人の罹患が報告されています。入院する患者数も昨年の倍になり、重症肺炎や脳症を疑う患者も多くなっています。

内科校医の畑先生にお聴きしたところ、鶴見区はほとんどが A 型で小児が多いが、現在は大人や高齢者の罹患者が増えてきていて、他の区では B 型も出始めているとの事でした。

＜予防対策が大切＞

手洗い、うがい、マスク、換気、湿度を保つなどの予防策と、人ごみは避け、睡眠や食事をしっかりと抵抗力を落とさないことも大切です。

インフルエンザでも、発熱のほかに嘔吐・下痢などの胃腸症状を伴うこともあるので受診をし、医師の診断を受けてください。



「ブクブクうがい」できますか？

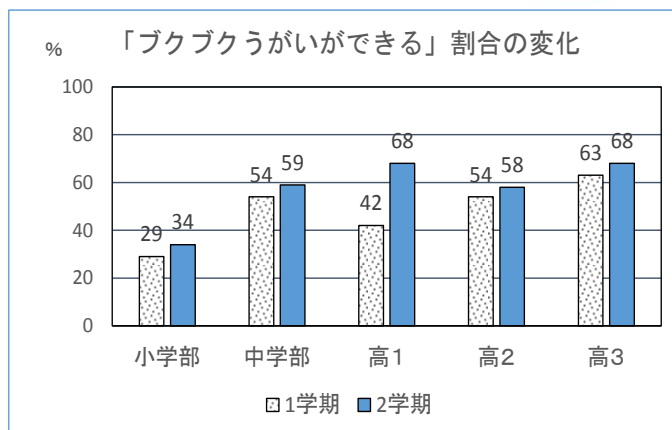


本校では、歯科衛生士や養護教諭、担任がお子さんの実態に合わせた歯みがきやうがい指導を行っています。併せて唇・頬の動きや過敏の改善を目指してマッサージ、口の体操などを行っています。

＜「ブクブクうがい」学部別の割合＞

歯みがきの後の「ブクブクうがい」ができるお子さんは、小学部では34%、中学部59%、高等部で58～68%となっています。

1学期と比べると唇の過敏が緩和し、口の周りの筋肉や頬の筋肉を意識して少しずつ動かすことができ、ブクブクうがいできるお子さんが序々に増えています。（右グラフ参照）



～「ブクブクうがい」の練習をしてみませんか？～

＜口の準備体操＞

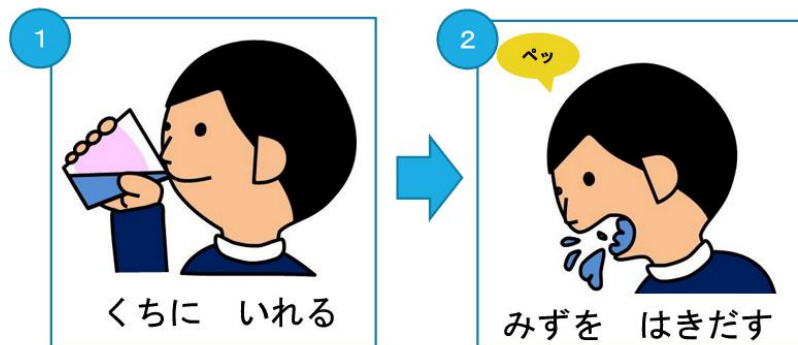
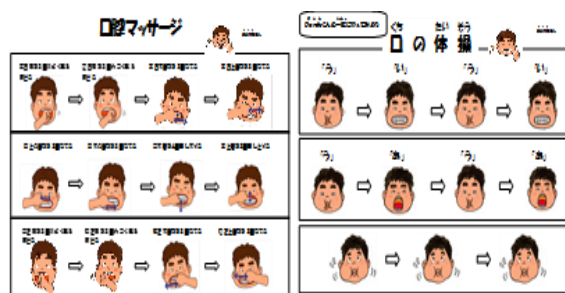
・歯みがきの時に、口腔マッサージ、口の体操など。

＜ブクブクうがい準備＞

・顔は前を向き、コップを下唇につけ少量の水を含む。（下を向いたまま口に水を入れると唇が上手く閉まらない）

＜チャレンジ！！＞

・吐き出すタイミングは、下の表を参考に序々にステップアップ！



☆保護者の方と一緒に鏡に向かい同じ動作をすると模倣しやすい。（楽しい雰囲気で）
☆口角を意識させると口が閉まりやすい。
☆水を吐き出すときに下を向く。

レベル	到達度
1	口に含んだ水を吐き出すことができる
2	口に含んだ水を口の中に1～2秒ためておくことができる
3	口に含んだ水を口の中に10秒程度ためておくことができる
4	口に水を含んだ状態でモグモグと歯を噛み合わせることができる
5	口に水を含んだ状態で両頬を一緒に動かすことができる
6	口に水を含んだ状態で片頬ずつ交互に動かすことができる



参考：神奈川県歯科医師会リーフレット