



平成28年11月8日

練馬区立旭丘小学校

No.8 **家庭数配布**

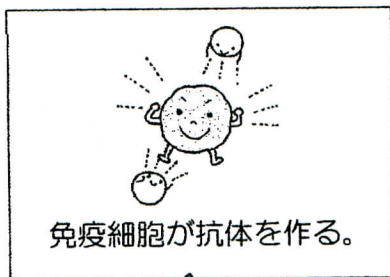
○11月の保健目標○
姿勢を正しくしよう!

朝晩の冷え込みは、季節が少しずつ冬に向かっていることを教えてくれています。この時期、まだ体が寒さに慣れていないことや、気温差が大きいために、かぜをひきやすくなります。本校でも「発熱」「腹痛」でお休みする子、体調を崩してる子が増えてきました。区内近隣の学校からは「インフルエンザに罹患した子が出了ました」との情報も入っています。

インフルエンザや感染性胃腸炎が心配される頃となりました。朝から「のどが痛い」「だるい」「咳がひどい」「気持ちが悪い」など不調子を訴える場合は要注意です。無理をせず、早めに休養することが早期回復につながります。これからの時期、お子さんの体調管理、登校前の健康観察をよろしくお願ひいたします。

免疫力がアップする 生活を心がけよう

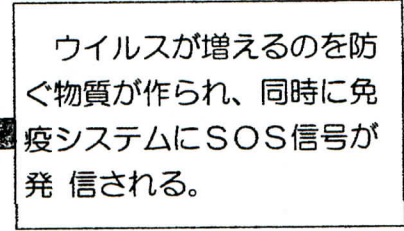
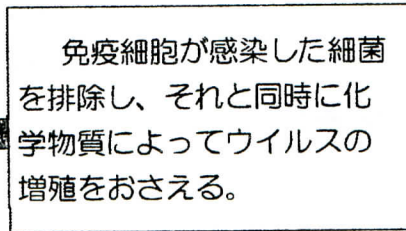
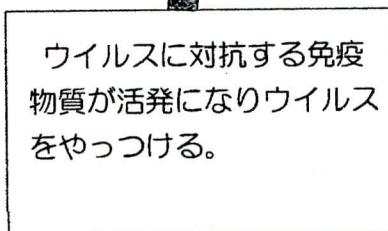
私たちの体には、外から入ってきたウイルスや細菌などと闘って自分の体を守る（免疫力）が備わっています。



ウイルスがほとんど退治されると、症状がおさまる。



白血球がウイルスを退治する。退治されなかったウイルスは細胞内に増える。



免疫力をアップさせよう

<p>・規則正しい生活をしよう</p>	<p>・しっかり睡眠をとろう</p>	<p>・バランスのとれた食事をしよう</p>	<p>・ストレスとうまく付き合おう</p>
---------------------	--------------------	------------------------	-----------------------

「エチケットマスク」の習慣を身につけよう!

せきや鼻水が出るということは、体の中にかぜのウイルスがいるという証拠です。快適に気持ちよく過ごすためには、周りにいる人たちへの気配りも必要です。

マスクの効果

- ①菌やウイルスがまわりに飛び散ることを防ぐ
- ②菌やウイルスを吸い込むことを防ぐ
- ③のどや鼻をうるおす



***お子さんにあったサイズのマスク(1~2枚)を**

ランドセルに入れておくよう、ご準備ください。

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は“118(いいは)”で「いい歯の日」です。歯については、6月の「歯と口の衛生週間」がよく知られていますが、年にもう一度、歯・口のことを考えるために作られた日です。最近では、う歯(むし歯)よりも歯周疾患が多くなってきています。

学校歯科医の沼口先生からも「むし歯の児童は年々少なくなっているが、歯並び・歯垢・歯肉炎の児童が多くなっている。歯垢・歯肉炎の原因の多くは、歯みがきが上手にできていないため。」といったお話がありました。お子さんの歯みがきの様子、みがき上がりを時々チェック!見てあげてください。

秋の(10月18日)歯科健診結果 (人) ↓11/4現在

学級	う歯あり	COあり	他	受診勧告数	受診報告数
合計	☆18	9	21	40	★10

*CO...むし歯になりそうな歯

*他...歯垢・歯石・要注意乳歯・歯肉炎

☆全校で「う歯あり」の子が18名いました。う歯は放っておいても治りません。早期に治療しましょう。

★受診勧告「結果のお知らせ」を40名の子に配りました。現在10名の子から「受診報告書」が届いています。「受診勧告書」が手元のある方は、歯科医で診てもらった後に提出してください。

28年度学校保健委員会報告 . . .

今年度は講演「味覚教育と食育」を企画しました。いただいたご感想の一部をご紹介します。

- “世界の食育”というお話は今まで聞いたことがなかったのでとてもおもしろかったです。
- 自分の息子に「どんな味?」と聞くといつも「おいしい味!」と答えます。「おいしい」以外の言葉でどう表現させるか課題だと思いました。ただ食べるだけでなく、いかに食事を楽しませるか、「5つの味」を意識した会話ができるよう頑張りたいと思いました。
- 子供は舌に味を感じる組織がたくさんあり、大人になるにつれ減ってしまうという話を初めて伺い、だから子供は味に敏感なんだ!と納得がきました。食事作り頑張ります。

ご多用のところ学校保健委員会にご出席くださいました皆様、ありがとうございました。