

平成29年11月7日  
練馬区立旭丘小学校  
No.7 **家庭数配布**  
○11月の保健目標○  
姿勢を正しくしよう

11月は別名霜月。7日は「立冬」。寒さに向かう月になります。体が寒さに慣れていないので、かぜをひきやすい時期です。

インフルエンザシーズンにも突入します。早くも10月に都内小学校で学級閉鎖発生の情報が入りました。手洗い・うがい・マスク着用で予防に心がけ、健康管理には十分注意していきましょう。



## インフルエンザの予防

### 重症化させない ③つのポイント！



#### 1 予防接種のもっとも大きな効果は「重症化を防ぐ」こと

じつは予防接種を受けていても「インフルエンザに絶対かからない」わけではありません。

予防接種には、肺炎など重い合併症を予防する効果が期待されているのです。子どもは重症化リスクが高いため、まずは予防接種が子どもを守る第一ステップとなるのです。ワクチンの効果は約6ヵ月間。効果が出るまで2週間ほどかかりますので流行期前に接種が終えられるように予定を立てましょう。



#### 2 48時間以内の治療で発熱期間が短縮する

インフルエンザウイルスは、症状が出てから48時間で最大に増殖します。48時間以内に抗インフルエンザ薬を投与すればウイルスの増殖を抑え、重症化を防ぐことができます。近年では抗インフルエンザ薬の種類も増えました。早めに受診しましょう。

#### 3 子どもを安静にして見守ること・・・保護者の愛情が特效薬！

子どものインフルエンザでは、重症化とともに気がかりなのが異常行動です。服薬の有無に関わらず、少なくとも2日間は子どもを一人にしない配慮が必要です。熱が高い場合は冷却シートを首の頸動脈の上に貼るのもよいでしょう。また、体温計の数値にとらわれず、手足を触って冷たければ暖かくする、熱ければ涼しくするなど、おうちの人だからできる肌感覚の看病が早い回復を促します。

インフルエンザの出席停止期間は

「発熱後5日、かつ、解熱後2日経過するまで」です。

インフルエンザは感染力が強いため、しっかり治して、体調を整えてから登校させてください。

「登校届」は学校ホームページからもダウンロードできます。





# 11月8日は『いい歯の日』

歯みがきカレンダー取組へのご協力、ありがとうございました。「朝・昼・晩の歯みがき」実施定着率は全校で約54%でした。「朝の歯みがき」がまだ習慣づいていない子が多いと感じられました。みがき残しのない歯みがきをすることは難しいことですが、乳歯から永久歯に生えかわる学童期は、「食べたらみがく」「ていねいなブラッシング」という意識で、虫歯予防に努めてほしい時期でもあります。

子供たちからは「みがくとスッキリ、いい気持ちになった。」「歯がきれいになった気がする。」「休日のお昼はみがくのがむずかしい。」「毎日続けたい。」「お母さんに言われる前にみがくようにする。」といった感想が書かれていました。ご家庭での様子はいかがでしょうか？

歯科健診では校医さんから「健診が高学年になるにつれ、きれいに磨かれていて、口腔の状況もよいことが実感でき、嬉しかった。」とのお話をいただきました。1年生からの歯科保健指導、給食後の歯みがき活動が「継続は力なり」となっているのだろうと感じました。歯の健康からさらに「自分の体は自分で守っていこう」とする意識を育てていきたいと思います。

かむことってこんなにいいこといっぱい！

「**ひみこ**の**は**がいーぜ！」(ひみこのはがいーぜ)は、かむさまざまなメリットを表した標語です。

## **ひ** ひまんぼうし 肥満防止

ゆっくりよくかんで  
食べることで、食べ  
すぎを防ぎます。



## **み** みかく はったつ 味覚の発達

食べ物の形や硬さを感じる  
ことができ、味がよくわかる  
ようになります。



## **こ** ことば はつあん 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉をよく使う  
ことで、あごの発達を助け、  
表情が豊かになったり、言  
葉の発音がよくなります。



## **の** のう はったつ 脳の発達

脳神経が刺激され、脳  
に流れる血液の量も増  
えるので、脳が活性化  
します。



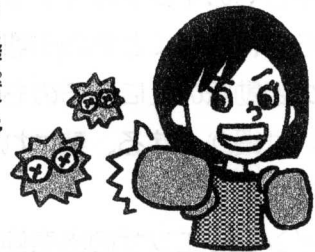
## **は** は びょうき ふせ 歯の病気を防ぐ

よくかむことで、だ  
液がたくさん出て、  
口の中をきれいにし、  
むし歯や歯周病を防  
ぎます。



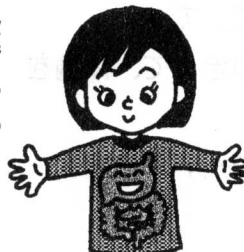
## **か** がんの予防

だ液にふくまれる酵  
素が、発がん性物質  
を抑えて、がんの予  
防につながります。



## **い** いちよう たいら そくしん 胃腸の動きを促進

かむと消化酵素がたくさん  
出て、消化を助け、胃腸の  
動きを活発にします。



## **ぜん** ぜんしん たいりよくこうじょう 全身の体力向上

歯を食いしばることで力が  
出ます。体が活発になり、  
力いっぱい仕事や遊びに  
集中できます。

