

平成30年11月6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！

朝晩の冷え込みは、季節が少しずつ冬に向かっていく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、かぜをひきやすくなります。都内では早くも「インフルエンザによる学級閉鎖」との情報がありました。本校でも「発熱」「腹痛」でお休みする子、体調を崩してる子がでています。

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」など不調を訴える場合は要注意です。無理をさせず、早めに対処、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いいたします。

「エチケットマスク」の習慣を身につけよう！

咳や鼻水・鼻づまりがひどいのに、マスクをせずに登校している子がいます。せきや鼻水が出るといことは、体の中にかぜのウイルスがいるという証拠です。せきやくしゃみによってウイルスは3~5メートルも飛び散ります。みんなが快適に気持ちよく過ごすために、一人一人が周りにいる人たちへの気配り、心配りをする必要があります。ぜひ、「エチケットマスク」の習慣を身に付けてほしいと思います。おうちの方も、ご協力くださいますようお願いいたします！

***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。**

<マスクの効果>

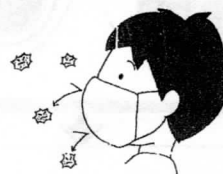
①菌やウイルスがまわりに
飛び散ることを防ぐ



③のどや鼻をうるおす



②菌やウイルスを吸い込むことを防ぐ



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。むし歯の児童は年々少なくなっていますが、歯並び・歯垢・歯肉炎の児童が増えています。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です。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。



10月16日歯科健診結果

(人)

学級	う歯あり	COあり	他	受診勧告数	受診報告数
1-1	2	3	0	5	3
2-1	1	3	2	5	1
3-1	1	1	0	2	1
4-1	2	1	1	4	3
5-1	0	0	0	0	0
6-1	3	0	0	3	1
あさひ	1	1	0	2	0
合計	10	9	0	21	9

☆全校で「う歯あり」の子が10名いました。う歯は放っておいては治りません。早期に治療しましょう。

★受診勧告「結果のお知らせ」を21名の子に配布しました。現在9名の子から「受診報告書」が届いています。すでに治療等が終わり手元に「報告書」のある方は提出してください。

* CO・・・むし歯になりそうな歯

↑(11/2 現在)

* 他・・・歯垢・歯石・要注意乳歯・歯肉炎等

その症状はかせ？ アレルギー？

朝晩の気温の寒暖差が激しくなってきました。くしゃみや鼻水がなかなか治まらず、「かぜが長引いている」と思っている症状は、実はアレルギーかもしれません。

①秋の「花粉症」かも？

秋の花粉症の主な原因は、空き地などに繁茂する雑草で、

☆キク科のブタクサやヨモギ

☆クワ科のカナムグラ、イネ科のカモガヤ

が代表的です。主な生育場所は、道端、公園、河川敷等の身近な場所が多く、通常あまり広範囲には飛散しません。

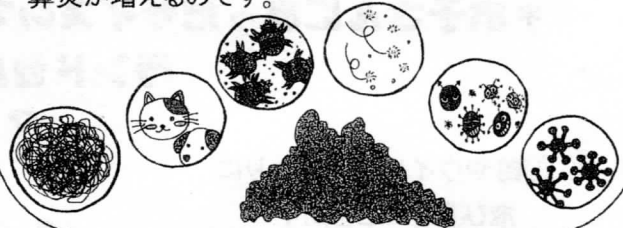
(飛散距離は数十～数百メートル)



②「ハウスダスト」が原因かも？

ハウスダストとは、室内にたまるほこりのことで、ダニの死骸やふん、カビなどが含まれています。

ダニは夏に繁殖しますが、秋になると一斉に死んでしまいます。このため、秋はダニの死骸やふんが増加・蓄積し、ハウスダストによるアレルギー性鼻炎が増えるのです。



日常でできるアレルギー対策

①原因植物に近づかない

秋の花粉は数十～数百メートルしか飛散しない。

原因となる雑草に近寄らないだけでも十予分防になる。

③こまめに部屋の掃除をする

寝具の洗濯、カーペットの掃除。

除湿器で室内の湿度を上げる。

②帰宅したら衣服をはたき、花粉を落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにする。

衣服だけでなく髪の毛もはたいてから家に入る。

