

令和元年11月11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!

朝晩冷え込み、寒暖差の大きい日が続いています。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」でお休みする子が出ています。

また、都の福祉健康局からは「感染性胃腸炎の流行に注意!」との注意喚起のお知らせが届きました。これからインフルエンザや感染性胃腸炎が心配される季節となります。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、無理をせず早めに休養することで、症状を悪化させない、体調の早期快復に努めるようにしてください。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。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。お家でも、ご協力をお願いいたします!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いてください。ご準備をお願いします。**

①菌やウイルスがまわりに
飛び散ることを防ぐ



マスクの効果



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



秋の(10月24日)歯科健診結果 (人) ↓11/5現在

学級	う歯あり	COあり	他	受診勧告数	受診報告数
合計	22	37	11	62	18

*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」の児童が22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62名の児童に配りました。

現在18名の児童から「受診報告書」が届いています。

「受診報告書」がお手元のある方は、早めにかかりつけ歯科医に

診てもらってください。受診後、その結果を学校へお知らせください。

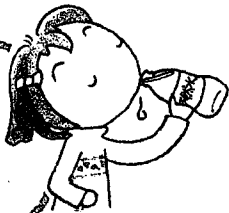


むし歯のあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ



歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ



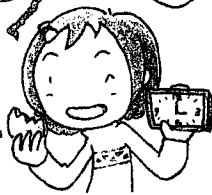
むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。



おやつは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

かむ回数？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ

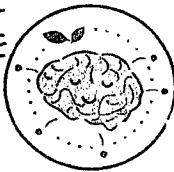


よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

睡眠ってどうして大切？

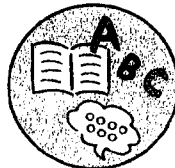
脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を吐き出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさんでます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。



良質な睡眠のためには・・・



- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 体を動かして遊ぶ

- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 入浴でリラックス