

令和2年11月2日

練馬区立旭丘小学校

No.9 **家庭数配布**

○11月の保健目標○  
かぜに負けない

## 11月8日は『いい歯の日』

体をつくろう!

春と秋に実施していた歯科検診が今年は、12月1日（火）に1回だけの実施となりました。前回の健診から1年も経過していること、給食後の歯みがきも中止されていること、外出制限があり「お家時間」が例年より長くあったことで、お口の中の健康がとても心配に感じています。検診前11月24日からの一週間は歯みがき強化週間として歯みがきカレンダーを配布します。しっかり歯をみがきましょう。

また、検診に合わせて歯科問診票を再度配布します。お手数をおかけしますが、お子さまの近々の様子をお知らせください。11月10日（火）までに担任へ提出してくださいませよう、よろしくお願ひいたします。

### 「かむ」って大切!

からだにいいこと、たくさんあります!

「かむ」ことは、消化作用を助けるほかにも、からだにいいことがたくさんあります。そのキーワードは、『ひみこのはがーぜ』です。

毎日、食事の時にしっかりかんで食べていますか? 軟らかいものばかり食べていませんか? 一度、食生活を見直すとともに、かむ大切さも考えてみましょう! そしてお子さんの食事、「かむ」様子も気にして見てください。

### 80歳で20本以上の歯を残そう!

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだけののです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切に守っていきましょう。

#### <歯と口の健康を助けてくれる合言葉>

**ま**め・豆製品

マグネシウムで丈夫な歯に

**ま**ま・ナッツ類

抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける

**わ**かめ（海藻類）

歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん



**や**さい 食物繊維が豊富で噛む回数が増える

**さ**かな DHAが歯周病を防ぐ

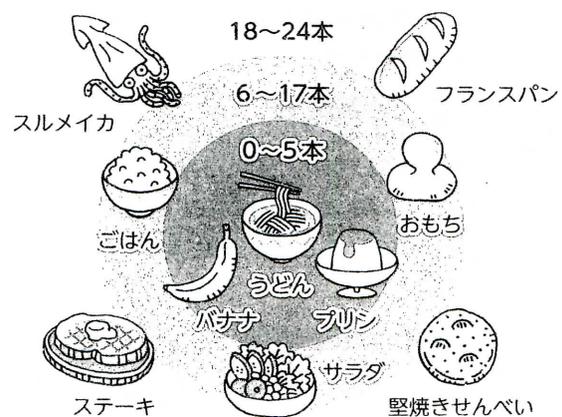
**し**いたけ（きのこ類）

ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける

**い**も類 野菜と同じで食物繊維たっぷり

ひ	肥満防止
み	味覚発達
こ	言葉の発達
の	脳の発達
は	むし歯・歯周病予防
が	がん予防
い	胃腸快調
ぜ	全力でがんばる子

#### <食べるために必要な歯の本数>



みんな、しっかり  
がんで食べましょうね!

# 感染症予防、気を緩めずにコツコツと！

インフルエンザや感染性胃腸炎と、感染症の流行を耳にする季節です。さらに今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大の心配もまだ続いており、ご家庭でも予防対策を継続されていることと思います。学校も予防対策を続けています。子供たちの様子を見てみると、少し気持ちが緩んではいないかと心配になる場面があります。新型コロナウイルス感染症は主に飛沫や接触感染であることから、学校再開時には長い髪の子はしっかり結んでいる子が多かったのですが、最近は髪を結んでいない子がいます。登校時の手洗いは水の冷たさで少々雑になっていたり、休み時間後は水をつけるだけの手洗いやハンカチを持っていなかったり。友だちとのソーシャルデスタンスも近くなりつつあり声をかける場面があります。学校では繰り返し指導をしていきます。

「のどが痛い」「頭が痛い」と不調を訴える子が増えています。「たぶん大丈夫」ではなく、無理をせず早めに体を休めることが大切です。早期回復にもつながります。朝の健康観察で具合が悪い時には無理をさせず、様子を見てください。発熱後は熱が下がったとすぐに登校することなく、「しっかりと食欲や体調を確認してからの登校」にご協力ください。

3密（密閉・密集・密接）の密閉防止のため、教室の暖房時も窓やドアを開けて換気することになります。教室内で羽織る上着（コートやジャンパーなどの外出着以外）を準備するのもよいと思います。寒暖の差や寒さで体調を崩さないように、栄養、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけていきましょう。



## 不安と上手に付き合おう

不安は...

身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につながる、人間にとって大切な感情です。



でも...

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

### ① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

### ② 不安を口にする

1人で「怖い」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。

身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



## 寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら...

理由

その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由

その2

夏よりものが温いと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足で、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



## 冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが温いと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ