

# ほけんだより 11月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 風見 由起夫

## 感染症の流行と予防について

朝晩めっきり冷えこむようになりました。10月は本校でも「マイコプラズマ肺炎」「溶連菌感染症」「胃腸炎」などの感染症による欠席が多くみられました。日によって気温差が大きいこの季節、「風邪気味かな?」というお子さんもちらほらと見かけます。

前の日に熱が出たり、具合が悪かったときは、朝の健康観察をしてから登校させて頂きますようよろしくお願い致します。

### <11月の保健目標> 食事と健康について考えよう

### 11月8日「いい歯」の日・歯と口を健康に!

11月8日は、「いい歯」の日です。わたし達の歯の主な役割は「食べ物をしっかりかむ」ことです。かんで食べて、栄養をとることで、体を動かしたり、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない「いい歯」が必要になります。

しかし、わたし達がかむときに使っているのは、歯ではありません。それを支えている歯肉(歯ぐき)、そして口の中全体が元気で健康であることが大切なのです。

いま、全国的に見ると小学生ではむし歯が減っている一方で、歯肉炎などの歯・口の病気が増えているそうです。「いい歯」はもちろん、いつまでも「いい歯と口」でいられるように歯みがきをして、甘い物をひかえて普段から気をつけていけるといいですね。

### よくかむと、いいこといっぱい! ~こんなにあるだ液の働き~

①消化を助ける



②食べものをとがして味を感じやすくする



③口の中の酸・アルカリを中和する



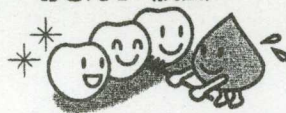
④食べもののカスを洗い流す



⑤初期のむし歯を修復する(再石灰化)



⑥細菌などはたらきをおさえる(抗菌)



⑦口の中の粘膜を乾燥から保護する



⑧口の中をうるおして話しやすくする



よくかむことで  
だ液がたくさん  
出ますよ!





## かぜ・インフルエンザにかからないために

### 免疫力を高めるポイント！

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとろう。

運動



適度に体を動かすことで  
ストレスの解消にも！

食事



バランス良く、3食きちんと  
とることが大切！

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。  
お風呂などで温まろう！

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ！  
いつも笑顔を忘れずに。

## 自覚を持った行動で『感染症対策』

寒さが徐々に深まり、風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時期になりました。まずは「うつらない」為の予防が第一ですが、それでもかかってしまった時には、「周囲の人にうつさない」…流行を広げないための行動が求められます。

自覚症状が無い場合もありますが、自分である程度分かっているが「楽しみにしてたから」「その場にいれば気にならない」などと考えて人が集まる場所へ出かけるのは絶対にやめてほしいと思います。

「うつらない」も「うつさない」も難しいことをする必要はありません。うつらないための、「手洗い」「うがい」や「食事」「睡眠」「運動」、うつさないための「安静」「休養」「咳エチケット」…これまでも学んできた対策を、それぞれが自覚をもって実行していくことが大切です。

## 保護者の方へ

❖寒い日と、暖かい日と気温差があるこの季節。休み時間、元気いっぱい遊ぶと汗をか玖こともあります。脱いだり着たり、体温調節できる服装をお願いします。

❖空気が乾燥するとのどが痛くなったり、咳が出たりすることがあります。そんなときはマスクの着用をおすすめします。マスクはランドセルに1～2枚入れておいて下さい。

❖「位置情報連携型」のスマホゲームが日本でも遊べるようになりました。屋外で動きながらスマホを使って遊ぶ特徴から、交通事故が発生するなどトラブルの増加が懸念されています。

- ・歩きスマホをしない
- ・自転車に乗りながら操作しない
- ・危険な場所には立ち入らない

これらを踏まえご家庭でもルール作りなど、お子さんと話し合ってもらいたいです。