

(家庭数配布)

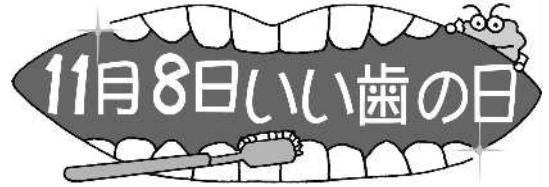
保健だより11月1号

平成26年11月5日(水)

練馬区立中村小学校

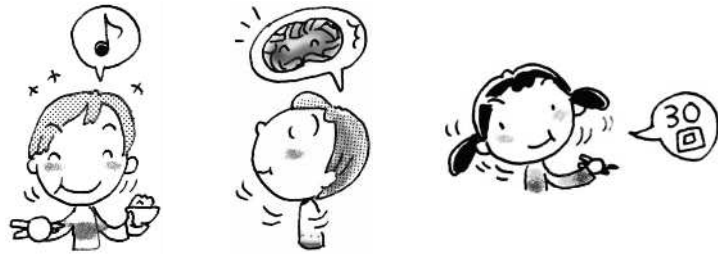
11月8日はいい歯の日

中村小学校のみなさんは歯をととても大切に
して、むし歯の人は少ないです。



さらに「いい歯」にするために気を付けてほしいことがあります。それは「たくさんかんで食べること」です。たくさんかんで食べるとたくさんいいことがあります。

- ・おいしく食べられる。
- ・消化を助ける。
- ・食べ過ぎを防ぐ。
- ・脳を刺激する。
- ・表情がゆたかになる。



まずは自分がどのくらいかんでいるか数えてみましょう。少なかった人は「ひとくち30回」を目標にがんばってみてください。

マスクの効果

マスクをしている人が増えてきました。せきやくしゃみが出る時、のどが痛いときには必ずマスクをするようにしてください。マスクにはのどを乾燥から守ったり、かぜのウィルスがのどや鼻の奥につきにくくしたりする効果があります。

また、お友達にかぜをうつさないという働きもあります。せきやくしゃみをしたときに飛ぶしぶきの中には、かぜの原因となるウィルスがたくさんあります。しぶきを飛ばさないために、マスクはととても大切です。インフルエンザなどが流行り始めたら、念のためランドセルにマスクを一枚用意しておくといいと思います。もちろん、手洗い・うがいもこまめに行いましょう。

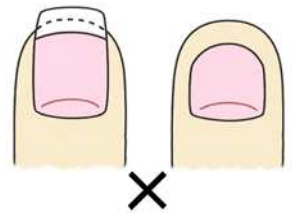
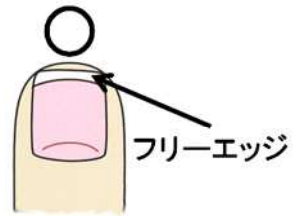


保護者様

そう い えん

爪囲炎(ひょうそ)について

「(手や足の)指先が痛い」と言って保健室に来室する児童がいます。指先の様子を見てみると、爪の周りが赤く腫れています。このような状態を爪囲炎またはひょうそと言います。原因はいわゆるばい菌がささくれなどから入り込んでしまい、炎症を起こしている状態です。指の先は神経が集まっているので、痛みが出てくると気になり「鉛筆が持てない」と言う児童もいます。足の爪の場合は親指がなることが多いです。足の爪を短く切りすぎたり、角を切ってしまうたりすると肉が盛り上がって、食い込みます。この状態がひどくなると巻き爪になりますが、ここに爪囲炎が起きやすくなるようです。足の爪は右の図のように切りすぎず、角を残して四角く切ることをおすすめします。もし爪囲炎になってしまったら患部を清潔にしましょう。痛みや腫れが強い場合は皮膚科を受診してください。飲み薬の処方や切開して排膿する必要があるかもしれないからです。



11月はカラダの記念日がいっぱい!!

<p>1 点字制定記念日</p> <p>日本語を表す点字が正式に採用された日(1890年)。点字は、1825年にフランスで最初に考案されました。</p>	<p>2 3 4 5 6 7</p>	<p>8 いい歯の日</p> <p>11(いい)と8(歯)の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。</p>	<p>9 換気の日</p> <p>11(いい)9(くう・き)で、換気の日。かぜの流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気を入れ換えを!!</p>	<p>10 トイレの日</p> <p>11(いい)10(とこれ)で、トイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくります。</p>	<p>11</p>
<p>12 皮膚の日</p> <p>11(いい)12(ひふ)の語呂合わせ。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めのケアを!!</p>	<p>13</p>	<p>14 世界糖尿病デー</p> <p>20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備群*。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。定期的に見直しましょう。</p>	<p>15 16 17 18</p>	<p>New! 世界トイレの日</p> <p>世界では約25億人が自分のトイレのない生活をし、感染症の危険にさらされています。この状態を改善するため、2013年7月、国連総会で制定が決議されました。</p>	<p>19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p>
				<p>おまけ 鏡の日</p> <p>11・11は、鏡に映しても同じように見えることから、鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を。</p>	

【記念日の由来】点字制定記念日(特許庁文化功績顕彰日本点字普及委員会)、いい歯の日(日本歯科医師会)、換気の日(日本電機工業会)、トイレの日(日本トイレ協会)、世界糖尿病デー(世界保健機関)、世界のトイレの日(国連)、鏡の日(全日本鏡産協会)

*データ：「平成23年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省