

# ほけんだより

# 11月

練馬区立早宮小学校  
 校長 今村 理恵  
 養護教諭 村上 恵美子  
 平成27年11月10日発行  
 (家庭数配布)

11月になり、朝晩の冷え込みが増してきました。早宮小では、休み時間に校庭で元気に遊んでいる子供も多くいる一方で、胃腸炎やお腹のかぜと言われる児童も増えてきました。体が冷えて、おなかの調子を崩す子や、腹痛を訴える子も多くなる季節です。下着を着てお腹を冷やさない、脱ぎ着のできる上着を着るなど、気温や体調に合わせて衣服の調節をしたり、排便状態を観察したりなど、体調管理に注意しましょう。



## 11月8日は歯の日

良い歯を作るために、歯を丈夫にする食べ物をとりましょう。歯を丈夫にするのは、カルシウムをたくさん含む食べ物です。



最近の研究で、喫煙者がいる家庭の子供は、喫煙者のいない家庭の子供に比べて、4～6倍も「歯ぐきの黒ずみ」が見られたそうです。歯ぐきの黒ずみの原因は、タバコの煙の刺激から、歯ぐきを守るために出る「メラニン色素」。黒ずんだ歯ぐきは、歯周病になりやすいそうです。一度子供の歯ぐきをチェックしてみてください。

## 《水痘(水ぼうそう)》に注意しましょう!

10月下旬頃より、水痘罹患の報告が続いています。予防接種や罹患の有無などを再度確認してください。

また、発熱や発疹に注意し、心配な場合は早めに受診しましょう。



## 朝食ぬきはいつから?

20歳以上で朝ごはんを食べていない人に、いつから朝ごはんを食べなくなったのか、聞いてみました。

小学生の頃から	6.4%
中学・高校生の頃から	23.1%
高校を卒業した頃から	15.8%
20歳以降	54.7%

(平成21年国民健康・栄養調査より)

朝ごはんを食べない人の約3割が、高校を卒業するまでにその習慣を身に付けています。「あんまり食べてない」という人は今だけでなく、未来のためにも習慣を変えましょう。

早ね・早起き・朝ごはんです。



## 子供が見ています

この間、横断歩道で信号無視をするサラリーマンを見かけました。横断歩道の向こう側で、お母さんと手をつないだ小さな男の子が、不思議そうに見ていました。



思った以上に子供は大人をよく見ているものです。もちろんお父さんやお母さんのことも。口癖が子供にうつっていて、「はっ!」とさせられた、なんてことも。

信号などの社会的なルールはもちろん、うがい・手洗いや歯みがき、せきエチケット、そのほかにも習慣付けたいことは、

是非、お家の方も一緒に取り組んで、お手本を見せてあげてくださいね。



11月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう

Q:この10年間で、小学生の  
〇〇〇が少なくなりました。  
次のうち、どちらでしょう?

- ①メガネ ②むし歯



10年前、視力が1.0未満の小学生は10人のうち約2.5人でしたが、今では、小学生10人のうち約3人に増えています。携帯型ゲーム機などで遊ぶ人が増えたことも関係があるかもしれません。

10年前、小学生10人のうち約7人にあったむし歯が、今では、10人のうち約5人。むし歯を防ごうという意識が広がり、ていねいな歯みがきが実行された結果があらわれています。

答えは②。みなさんの生活のようすは、健康と深く結びついているのです。



たとえば、みなさんが毎日食べている給食でも、材料を育てる農家さん、献立を考える栄養士さん、材料を運んでくれるトラックの運転手さんや飛行機のパイロット、そしてその材料を使って給食を調理する調理員さん。たくさんの人の仕事関わっていて、ひとつでも欠けたらみなさんは給食を食べられません。

11月23日は勤労感謝の日。はたらく人々を尊敬して、お互いに感謝をし合う日です。お家の方は、はたらくことの大先輩。この機会に仕事の話聞いてはどうでしょう。



30秒以上かけて  
ていねいに

そろそろ本気で

カゼ・インフルエンザ対策!

正しい手洗い



流水でよく手をぬらしてから、石けんを泡立てて、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



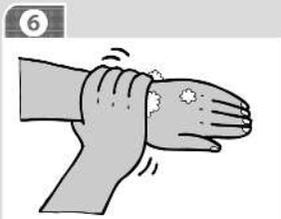
指先・爪の間を手のひらに念入りにこすりつけます。



指を組んで、指の間を洗います。



親指を手のひらでつかんで、ねじり洗います。



手首も忘れずに。



最後に十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取ります。

※濡れたまま放置すると、かえってウイルスなどがつきやすくなったり、肌の乾燥の原因にも。