

# 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 24 年 11 月 1 日発行  
(家庭数配布)

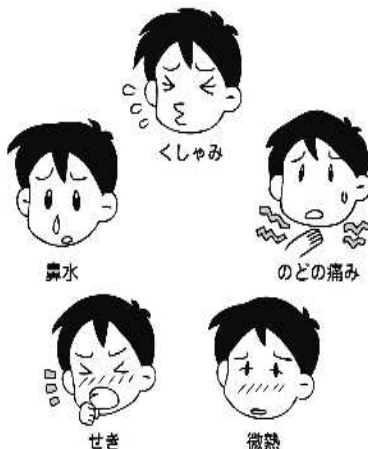
11月になり、朝晩の冷え込みが増してきました。早宮小では、休み時間には校庭に出て鉄棒やボール遊びなどで元気に遊んでいる子供たちも多くいます。その一方で、マスクをして、咳をしている児童も増えてきました。

“子供は風の子”「かぜ」や寒さなんて吹き飛ばして、元気に冬を乗り越えましょう。

## 「かぜ」ってなに？

かぜとは、くしゃみや鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛み、微熱などの症状をまとめた呼び方です。「普通感冒」とも言います。

ほとんどがウイルスによるもので、約200種類以上のウイルスが、かぜの原因としてみつがっています。かぜのほとんどは自然になおりますが、中には悪化することもあるので、注意しましょう。



11月には、おもしろい記念日がたくさんあります。

- ◆5日 いい たまごの日  
いい りんごの日  
栄養たっぷり、健康に「いい」食べものですね。
- ◆8日 いい歯の日  
歯の治療は、すませましたか？
- ◆9日 換気の日  
かぜ予防は、いい(11)空(9)気から。
- ◆10日 トイレの日  
いい(11) ト(10)イレで、気持ちよく。

## かぜやインフルエンザを予防するには

ウイルスがからだの中に入らないようにするためには、手洗いやうがい、マスクなどが効果的です。また、私たちのからだは、体内に入ってきたウイルスと戦う力(免疫力・抵抗力)を持っています。ウイルスに負けないからだをつくるためには、毎日の生活習慣が大切です。



## かぜかな？と思ったら…

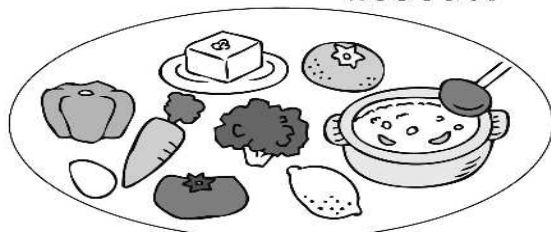
かぜはひきはじめに治すことが大切です。ポイントは2つ。

- ①よく寝る…温かくして早めに寝ましょう。寝ているあいだにからだがかぜと戦ってくれます。
- ②栄養をとる…からだを温めるものを食べましょう。特にタンパク質とビタミンA・Cを多く含む食品をとるようにしましょう。

※38℃以上の高熱、頭痛、全身がだるいなどの症状があるときは、インフルエンザの疑いがあります。早めに病院に行きましょう。



※部屋の湿度は50%以上にしましょう。



# 歯を大切にしよう



## 秋期歯科検診の結果

春期歯科検診でむし歯のあった人は18名で、9月末までに治療が終わった人は7名、治療がすすんでいない人は11名でした。

10月25日の歯科検診では、むし歯のあった児童は、1年生3名、2年生11名、3年生4名、4年生2名、5年生11名、6年生3名、合計34名でした。全校児童でむし歯のある人の割合は6%でした。引き続き「むし歯ゼロ0」を目指して、早めの受診・治療、歯磨きを心掛けましょう。

### かんで、かんで、いいこといっぱい



#### ●むし歯を防ぐ

しっかりかむことによって、だ液がたくさん出ます。だ液は、消化を助けてくれるだけでなく、口の中を消毒し、きれいにしてくれます。そのため、しっかりかむと、むし歯予防になるのですよ。



#### ●太りすぎを防ぐ

よくかまないで早食いすると、おなかがいっぱいになったことに気づかず、食べすぎてしまいます。しっかりかんで食べると食べすぎることはなく、太りすぎを防ぐことができます。



#### ●頭がよくなる

よくかんでお舌を動かすと、脳に信号が伝わり、活発に活動するようになります。脳が活発に活動する……、それは頭の働きがよくなる、ということですね。

また先月、2年2組の授業で「かむかむメニュー」という話の際に、『かむことの効果①・唾液(つば)の働き②』などの話をしました。食中毒予防や、消化・吸収を良くするために、みなさんも、一口30回を目標にしっかりよく噛んで食べるようにしましょう。

## だ液の中の働き者たち

だ液は、舌のうら側や耳の近くにある「だ液せん」から、1日1リットル～1.5リットルも出ています。特に食べものをかんだとき、かめばかむほどたくさん出てきます。だ液の中には、さまざまな成分がふくまれていて、それぞれ大切な働きをして、わたしたちのからだを守ってくれています。



## 先月の保健室から

10月の保健室は、腹痛の児童が多くいました。学校で見られる腹痛は、「体の冷え」と「(おなかのカゼ、胃腸炎などと呼ばれる)細菌やウイルスの感染」などによるものが多いです。

本校にもいますが、上半身はシャツ1枚のみで下着を着ていないことで、体(特におなか)を冷やし、体全体が冷えて、体調を崩すことも多くなります。しっかり下着を着て、それをズボンやスカートの中に入れてたり、腹巻き(最近は薄地の物もあります)なども利用したりして、おなかを冷やさない工夫をすると寒くても元気に過ごせます。

また、寒くなると、手洗いの回数も減ります。知らず知らずのうちに、手に付いたバイ菌を食事などで体内に取り込むと、腹痛や下痢などの症状を引き起こします。さらに、手洗いの後に汚れた洋服やズボンで拭くと、せっかく手洗いしても、また手にバイ菌が付いてしまいます。そのため、石鹸や流水を用いたこまめな手洗いと、清潔なハンカチで拭くだけで腹痛予防に繋がります。

