

ほけんだより

平成29年11月14日 No.7
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関川 健
 養護教諭 山村 佳奈子

朝晩の気温が下がってきて、「寒い」と感じる日が多くなってきました。まだ体が寒さに慣れていないため、下着や上着を使って上手に衣服の調節をしましょう。

今週末は待ちに待った学芸発表会。かぜを引かないためには『予防』が大切です。じゅうぶんな運動・栄養・睡眠で今から寒さに負けない体を作りましょう。

11月の保健目標 体の抵抗力を高めよう

◇かぜやインフルエンザにかからないようにするには◇

- ① ウィルスや菌を体に入れない
 (手洗い・うがいをする、人ごみにはなるべくいかないなど)
- ② ウィルスや菌が体に入っても、それらをやっつけられる力をたくわえておく
 (十分なすいみん、きちんとした食事、運動、インフルエンザには予防接種など)

せきやくしゃみが出るときはマスクをしよう

1回のせきやくしゃみでウイルスはこんなに広がってしまいます。

せき	2m	やくまんこ 約10万個
くしゃみ	3m	やくまんこ 約200万個



うがいをしよう

うがいには「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」の2種類があります。それぞれ、どんな目的のうがいで、どのようにやればいいのか？

- ◆ブクブクうがい：口の中の食べカスなどを取りのぞき、きれいにするためのうがいです。口は閉じた状態で、ほおを勢よくブクブクとふくらませて行います。
- ◆ガラガラうがい：のどについた細菌などを洗い流すためのうがいです。のどの奥まで届くように顔を天井に向き、「あー」など声を出しながら行います。

じょうず①寒さをのりきろう!



ポイント1

したぎをちゃんと着る



ポイント2

くび・手くび・足くびをあたたくする

登下校中や廊下を歩くとときにポケットに手を入れて歩く姿が見られます。

つまづいた時に、手がすぐにだせない顔や頭を思い切り打ち、思わぬ大けがにつながります。寒くてポケットに入れてしまうようなら、手袋をして背筋を伸ばして歩くようにしましょう。

3つの「首」を温めることも体を冷やさないポイントです。


秋の歯科検診の結果です

10月に行った歯科検診では、春の検診に比べてむし歯がある人が減っていました。しかし、歯垢や歯石がついていて受診を勧められた人が少し多かったようです。毎日の歯みがきをもう少ししていねいにしてみましょう。受診のお勧めをもらった人は、早めに歯医者さんへ。



保護者の皆様へ

日に日に寒さが増して、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が心配される時期になりました。秋の陽小では今のところ、インフルエンザ等の感染症にかかったという報告は受けていませんが、毎朝のお子さんの健康観察をお願いします。体調不良の場合は体温を測り、体の様子を詳しくみてあげてください。朝の体温は1日のうちで一番低いので、朝から微熱があると日中に熱が上がってくる可能性があります。なるべく早めの受診と休養をおすすめします。

★インフルエンザの予防接種も始まっています 

■インフルエンザワクチンの効果

ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることもあり効果も完全ではありませんが、インフルエンザに感染したときに発症を抑えたり、症状が重くなることを予防したりする効果があります。

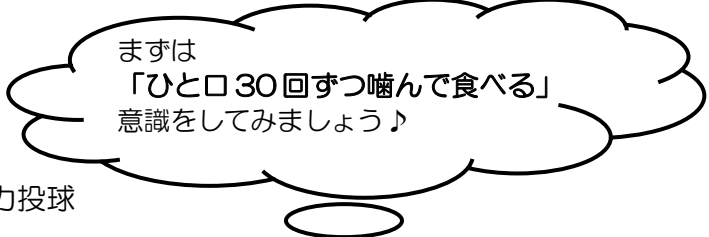
■インフルエンザワクチンの接種回数

- (1) 13歳未満 2回接種
- (2) それ以外の方 1回接種

※料金等の詳細は各医療機関にお問い合わせください。

★よく『噛むこと』で良いことがたくさんあります

- ひ：肥満防止
- み：味覚の発達
- こ：言葉の発音がはっきり
- の：脳の発達
- は：歯の病気を防ぐ
- が：がんの予防
- いー：胃腸の働きを促進
- ぜ：全身の体力向上と全力投球



「ひみこのはがいーぜ」をキーワードに、ご家庭でもお子さんと一緒にやってみてください