

令和元年 11月 8日 No.8  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
養護教諭 武田 祥恵



だんだん「寒い」と感じる日が多くなってきました。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体がまだ寒さに慣れていないためです。下着や上着を使って上手に衣服の調節をしましょう。

### 11月の保健目標 体の抵抗力を高めよう

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。せきやくしゃみが出るときは、マスクも忘れずに着用しましょう。

#### 栄養と休養を十分にとる



3食しっかり食べて、夜は早めにねるようにしましょう。

#### 人混みをさける



人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。

#### 適度な温度と湿度を保つ



部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

#### 手洗い・うがいをする



外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。かぜも予防することができます。

#### マスクを着用する



予防率が高くなります。同時に他の感染症も防ぐことができます。

かぜをひいたときにがまんをすると、抵抗力を弱めてしまいます。消えようとする体力を回復

させる力も残しておかないと、ますます回復が遅れてしまいます。日ごろから予防を心がけ、

「かぜをひいてしまったかな？」と思ったら、早めに休み、しっかり治しましょう。

また、かぜなどひかないように食事や睡眠に気をつけることも大切ですが、寒さから身を守るた

めの服装ができていても合わせてチェックしてみましょう。

### 「首」をあたためる

体温であためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げないように、マフラーなどでふたをしましょう。



### 「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウォーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



3つの「首」を温めることもからだを冷やさないポイントです。

### 「手首」をあたためる

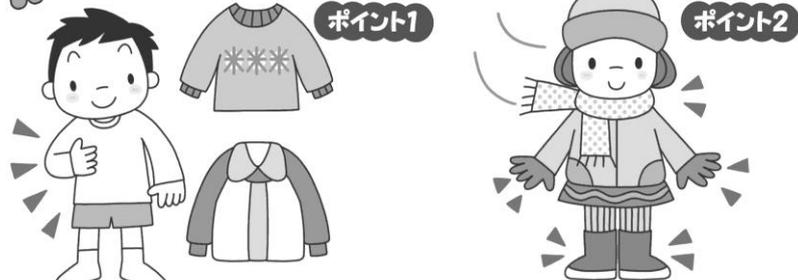
服でかくれているので意外に見落としがちです。長めの手袋をすといいでしょ。最近ハンドウォーマーなども売られています。



### じょうず日寒さをのりきろう!

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・足くびをあたためる



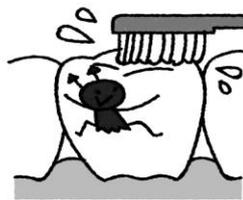
## 11月8日は「いい歯の日」です!

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。これからも毎日の歯みがきをていねいにおこなってくださいね。

## いい歯のために、プラークコントロール!



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

### 保護者の皆様へ

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。今後も引き続き、ご家庭でのお子さんの健康観察をお願いいたします。なお、体温については、朝の体温が1日のうちで一番低くなっていますが、朝から微熱があると日中に熱が上がってくる可能性もあります。朝から体温が高い場合や体調が優れない場合には、医療機関への受診と休養をおすすめします。