

ほけんだより

いい歯の日です

令和4年11月8日
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関根 幸男
 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。

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

かぜ予防

まへ かける前の

- そと かえ 外から帰ったら 手洗い・うがいをしよう
- へや くうき 部屋の空気を入れかえよう
- そと で 外に出るときは マスクをしよう
- よく 食べる
- よく 動く
- よく 眠ろう
- めんえきりよく 免疫力を高めよう
- わら 笑おう! (ストレスをためない)
- ひと 人ごみもさげよう!

登下校中や廊下を歩くときにポケットに手を入れて歩く姿が見られます。つまづいたときに、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。

じょうずに寒さをのりきろう!

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

3つの「首」を温めることも体を冷やさないポイントです。

あき し かけんしん 秋の歯科検診がおわりました！

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多くいました。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行きましょう。



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。

ほ ご しゃ みなさま 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。新型コロナウイルスの感染者は再び増加しています。秋の陽小では今現在、新型コロナウイルスやインフルエンザ等にかかっているお子さんはいません。

今後も引き続き、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が始まっています

■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ますが、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 ぼう せつしゅ
予防接種はお済みですか？

