

ほけんだより

令和元年度 第6号

令和元年11月8日

練馬区立大泉第六小学校

保健室

11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。中国では鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には、「必ずこれ」という食材はありませんが、からだが温まるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。

10月に大六小で発生した感染症

*手足口病…2人

☆東京都内ではインフルエンザの流行が少し落ち着いてきているようです。11月中にインフルエンザの予防接種を済ませ、感染時の重症化を防ぎましょう。

☆発熱や体調不良で早退するお子さんが増えてきています。朝の健康観察と、無理をさせず早めの休養をお願いします。今月末には学芸会もあります。練習の成果を発揮できるよう体調を整えていおきましょう。

全員が知っておきたい / インフルエンザ

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



例

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症した日を ゼロに 0日と 数えます	発症 (sad face)	解熱 (happy face)					登校OK (school icon)	
	発症 (sad face)				解熱 (happy face)			登校OK (school icon)

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう



むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ



甘いジュースや炭酸飲料には、
むし歯菌が大好きな「糖」が
たくさん入っています。

歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている
「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。
寝ている間にむし歯菌が増えるので、
寝る前の歯みがきが特に大切です。

おやつは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に
「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと
「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるか
もしれません。

かむ回数？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出る
ようになります。
だ液は、食べカスを洗い流したり歯を
とかす「酸」を中和して、むし歯にな
るのを防いでくれます。

練馬区健康部健康推進課より情報です

化学物質過敏症

化学物質過敏症とは？

ごくわずかな化学物質により頭痛や吐き気など、心身に
様々な症状が現れる状態です。この病気の原因などは分かっ
ていないことが多く、誰にでも発症するリスクがあります。

対策は？

独立行政法人国民生活センターには、特に、「柔軟剤の香
り」に関する相談件数が増加傾向にあります。柔軟剤を使用
した本人だけでなく、他人が使用した「柔軟剤の香り」に関
する苦情も寄せられています。また、柔軟剤だけではなく、
香り成分が含まれている洗剤、シャンプー、芳香剤、化粧品
などでも同様なことが起こる可能性があります。

香り成分が含まれている商品を使用する場合は、過度な使
用量にならないようにしましょう。自分にとっては快適な香
りでも、不快に感じる人や体調を崩す人がいるということ
を認識しておきましょう。

その香り

苦手な人がいます



化学物質過敏症

を知ってください

練馬区