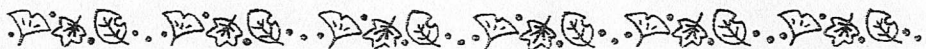


周知のためより11月

平成24年11月9日

大泉北小学校 保健室



朝晩の寒さが厳しくなってきました。学校を欠席する人はそれほど多くはないですが、かぜぎみの人が多くなってきました。これからさらに寒くなり、本格的な冬が近づくと、かぜやインフルエンザが流行しはじめます。規則正しい生活を行うこと、衣服を上手に調節すること、さらには手洗い・うがいをすることでのりきってほしいと思います。



おうちのひとといっしょによんでください

11月のほけんもくひょう

姿勢を正しくしよう!!

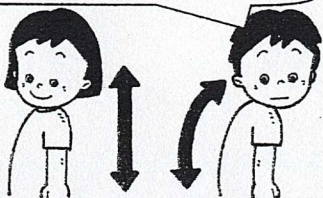
あなたの姿勢はどっち?



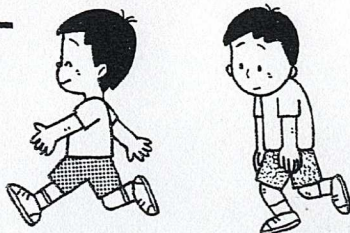
寒くなってくるとポケットに手をつっこんで、背中をまるめるようにして歩いている人をみかけます。あなたも、そうなっていないですか? ポケットに手をつっこんでいると、転んでしまったときにとさに手を出せなくて、とても危険です。大きなけがをすることがあります。寒さに負けずにポケットから手を出して、顔を上げ、背筋を伸ばすようにしましょう。そうすると、不思議と心もシャキンとしていきますよ!

頭のてっぺんを上につくばられている感

ねこ背になっていませんか?



あごを引いて視線は前へ



皮膚は体を守っている

皮膚は私たちの体の中をおおっており、外部のしげき(体に加えられた力、病原体、紫外線など)から体を保護しています。また、皮膚はあつさやつめたさ、痛さなどを感じることができますが、これも体を守る手助けになっているといえますね。その他に、皮膚は体温の調節もしており、あつい時には汗をかいて体温を下げ、さむい時には筋肉がちぢんで(鳥肌が立って)、熱がにげないようにしています。日頃からお世話になっている皮膚、毎日お風呂できれいにしたいですね。



おなかにくる冬のかぜ

感染性胃腸炎にご注意ください!

冬の感染症といえば、インフルエンザと思われがちですが、ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎も冬季に流行します。吐き気、おう吐、下痢、発熱が主症状です。人から人へ感染する場合と食品から感染する場合があります。人から人への感染では、ウイルスが手などに付いて口に入る場合と吐物の飛散からうつる場合があります。感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレを使用した後、調理前、食事の前には必ず手洗いをしましょう。かかった場合には、脱水症状に注意して、早期に医療機関を受診しましょう。



保護者の方へ

大北小が3年連続東京都学校歯科保健優良校を受賞しました。これは、歯科・口腔の健康についてご家庭での意識が高いことが考えられます。大変素晴らしいことです。引き続きよろしくお願ひいたします。

* 歯科検診結果 * (11月7日現在) 歯並び・かみ合わせについては含まれていません。

	検査人数	むし歯	要観察歯	要注意乳歯	歯垢・歯肉注意	合計	受診済み
6月	675人	153人	21人	19人	8人	201人	41人
10月	682人	26人	28人	37人	21人	112人	23人

6月と10月では検査人数に少し差がありますが、10月の検診結果は、むし歯の人数がすいぶん減りました。それに比べ要注意乳歯と歯垢・歯肉注意の人数が増えています。要注意乳歯については、生えてくる永久歯のために、また歯垢・歯肉注意は、むし歯や歯肉炎にならないために歯科医の受診をおすすめいたします。受診後は報告書の提出をお願いいたします。歯並び・かみ合わせについては、矯正などで定期的に歯科医を受診されている方にも勧告書をお渡ししている場合があります。ご了承ください。何かありましたら保健室までお知らせください。よろしくお願ひいたします。