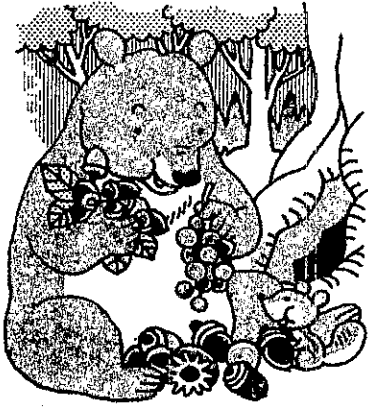


ほけんがもり 朝

平成30年11月1日

練馬区立大泉学園小学校



朝夕は、めっきり肌寒くなって、体調をくずしている人も多いようです。保健室にも調子がよくないと訴えてくる人が増えてきました。

温度・湿度・気圧・天候の変化から起こる頭痛やだるさなど、心身に不調が現れることを『気象病』と呼びます。自律神経の乱れが大きな原因とされていて、子供にも大人にも現れます。

自律神経を整えるには、『きそく正しい生活をする(しっかりすいみんをとる)』、『シャワーでなく湯船につかる』、『運動などで体を動かす』、『ねる前にパソコンやスマホを使わない』などに気をつけることです。もちろん、疲れたなと感じたら、早めに休息をとることもたいせつです。

休日も、スポーツやお出かけなど予定がいっぱいで、休み明けの月曜日に不調を訴える子どもも多く見られます。たまには、何もスケジュールを入れずに、自宅でゆっくりするのも良いかと思えます。



10月に学園小で発生した感染症

- ・手足口病…4人
- ・溶連菌感染症…1人
- ・マイコプラズマ感染症…1人

☆インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防注射の効果は、接種して2～4週間後から5か月間ほどです。今期の学園小のインフルエンザの流行のピークを予想することはむずかしいのですが、予防接種を受ける予定の人は、11月中旬までに受けておくとういことかと思えます。

学園小の昨年度の

インフルエンザ発生状況

11月： 1人	2月： 56人
12月： 8人	3月： 1人
1月： 84人	

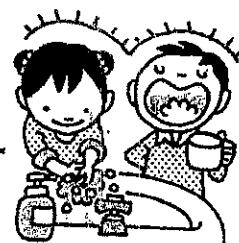
合計 163人

☆かかったかなと思ったら、早めに受診しましょう

発症から48時間以内に、抗インフルエンザ薬の服用を始めることがたいせつです。感染しても高熱が出ない場合もあるので、流行期は風邪症状でも受診をしましょう。

☆インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過するまで」



学校でおう吐があった場合の対応について

11月から2月にかけて流行する、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の、患者のおう吐物や糞便には大量のウイルスが存在します。

そのため、学校ではおう吐物で教室の床などが汚れてしまった場合、集団感染がおこらないように、練馬区教育委員会のマニュアルに沿って、教員が速やかに消毒や換気をおこなっています。

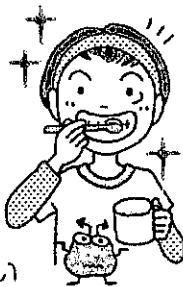
尚、おう吐物で汚れてしまった衣類などを、学校の流しで洗うと流しや蛇口にウイルスがついて、感染を広げてしまう心配があるため、ビニール袋に入れて密閉し、そのままご家庭にお返ししております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

(*ご家庭での処置の方法については、その都度ご案内させていただきます。)



歯の正しいみがき方検定

- ① 歯みがきの目的は をとりのぞくこと
- ② みがき残しが多いのは「 と の間」「 と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
- ③ 歯ブラシの をきちんと歯に当てよう
- ④ 歯ブラシの毛先が すぎないくらい
の力でみがこう
- ⑤ 歯ブラシは に動かして、
1~2本ずつついでにみがこう
- ⑥ でチェックしながらみがくと、
みがき残しが少なくなるよ
- ⑦ 歯ブラシを横にしてもうまく当たらない
ところは、 にしてみがこう
- ⑧ 寝ている間はだ液が少なくなってむし歯になりやすい
から 前は特にしっかりみがこう
- ⑨ 力が入りすぎる人は を
持つのと同じ持ち方で
- ⑩ 歯ブラシを後ろから見て、毛先がは
みだしていたら しましょう



あなたの点数は
(1問10点)

100点



- (よやく) 解答 ⑩
 交換 (こうかん)
 ⑥ ゼんぶん
 ⑧ ねる
 ② たて
 ⑨ かわか
 ⑨ こまごま
 ⑦ ひかり
 ③ 毛先 (けさき)
 ② 歯 (は)
 ① 歯垢 (しこう)

こたえ

◎ 80~100点	知識はバッチリ! これを生かして毎日みがこう
○ 50~70点	知らなかったことはなにかな? 今日から意識してみがいてね
△ 20~40点	せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
✕ 10点以下	どんなふうにかみがいたのかな? 答えを見ながら一つひとつやってみよう