

ほけんだより

平成27年11月10日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



朝晩の寒暖差が大きくなってきました。立冬を過ぎ、冬に向けてまた一歩季節が進みましたね。

いよいよ今週からマラソン週間が始まります。まずは、体調管理から！風邪や胃腸炎などがはやってくる季節です。【規則正しい生活】【手洗い・うがい】を心がけて、体調万全で練習にのぞむようにしてください。特に、朝の健康観察は、おうちの方と一緒にいき、朝ごはんをしっかりと食べてから登校するようにしましょう。

マラソン練習・大会にむけて

★走った後は汗をかくので、タオルを用意しましょう。また、寒くても水分補給を忘れずに！

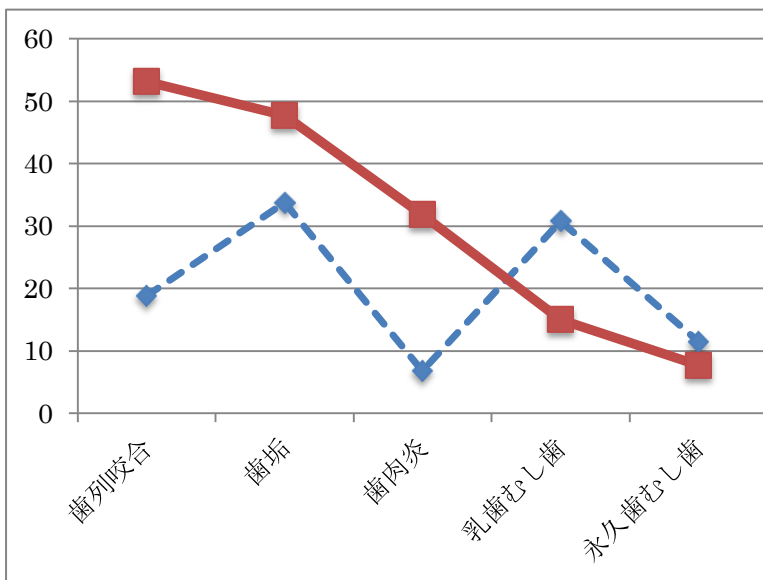
★足にあつくつをはきましょう！
ブカブカだったり、きつすぎたりしていませんか？

★「早ね・早おき・朝ごはん」はもちろん、「朝うんち」もできるといいですね。

★汗の吸収のよいくつ下、下着を身につけましょう。下着を着ていない人が多いです！汗をかいて体が冷えると風邪もひきやすくなるので、気をつけましょう。



秋季歯科検診の結果



歯列・咬合、歯こう（歯みがき不十分）、歯肉炎は女子の方が多かったです。むし歯は、乳歯・永久歯ともに男子におかったです。歯みがき不十分で歯肉炎（歯肉炎、歯肉炎要観察）と言われるのは、毎年男子よりも女子に多いのが特徴です。

歯みがきの学習もしていますが、毎日続けることがなかなか難しい人もいようで、全然みがいていないよ、という子もいます。一生使う大切な歯。まずは、正しい歯みがきを意識していきましょう。

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎にちゅうい!

バランスのよい^{しよくじ}食事をとる



とくにビタミンCはかぜのウイルスに対する^{ていこうりょく}抵抗力を高めると言われています。

たっぷり^{すいみん}すいみんをとる



すいみんが足りないと、体の^{ていこうりょく}抵抗力も落ちます。疲れがたまっている時などは早めに^{ねて}寝て、^{たいりょく}体力の回復をはかりましょう。

せきエチケット



せきやくしゃみが出る時はマスクをしたり、^て手や^{うで}腕で^{はな}鼻と口をおおきましょう。

手洗い・うがいをする



外から^{かえ}帰ったら、まず^て手洗い・うがい!特に手洗いは^{せっけん}せっけんを使って^{いねい}いねいにおこないましょう。



^{かまき}部屋の換気もしっかりしよう

^{かきつ}部屋を加湿する

空気が^{かんぱん}乾燥すると、のどや鼻の^{ねんまく}粘膜の^{かきつ}発汗力がさがります。^{かきつ}加湿器やぬれタオルなどを利用して^{あてな}適度な湿度をたもつようにしまししょう。

まだ、八坂小ではインフルエンザでお休みする人は出ていませんが、^{じょうき}上記の方法を参考にして、^{よぼう}早め早めに^{しゅうい}予防していきましよう。^{かんせんかくたい}周囲への感染拡大を防止するためにも、^{しゅつせきていしきかん}出席停止期間には十分^{ぶん}ご^{ちゅうい}注意^{ください}ください。



【インフルエンザ^{しゅつせきていしきかん}出席停止期間】

^{はっしょう}発症した^ご後5日、かつ、^{げねつ}解熱した^ご後2日を経過するまで

※^{はっしょうび}発症日は0日と数え、^{よくじつ}翌日から1日目…と数えます。

「^{はっしょう}発症」とは^{はつねつ}発熱を^{めやす}目安としています。

※^{しょうじょう}症状によって^{がっこうい}学校医やその他の^{いし}医師が^{かんせん}感染の^{おそ}恐れがないと^{みと}認めた場合はこの^{かぎ}限りではありません。



近隣では、^(かんせんせいいちょうえん)【感染性胃腸炎】も^{りゅうこう}流行してきています。今年は、新しい型が出ていて大流行する恐れもあるようです。

朝から^{はきけ}吐き気、^{げり}下痢等の^{しょうじょう}症状がある場合は、^{むり}無理をせず^{じたく}自宅で^{しゅつせきていし}ゆっくりと^{やすみ}休んでください。

インフルエンザと同様、^{どうよう}感染性胃腸炎も^{しゅつせきていし}出席停止となります。^{びょういん}病院で^{しんだん}診断を受けたら^{がっこう}学校へお知らせください。