



ほけんだより

平成28年11月1日
練馬区立八坂小学校
保健室

11月に入り、すこしずつ冬の気配を感じるようになりました。お天気がよくて日差しが
 たたかな日でも空気は少しずつ冷たく感じるようになってきて、部屋の換気をするのが
 嫌になってきますね。でも、これからじわじわと感染症が流行し始めてきます。対策として、
 1時間に1回程度は空気の入れ換えをしたいところです。ちなみに、11月9日は
 「いい空気」にかけて換気の日なのだそうです。新鮮な空気で頭をリフレッシュして、日々の
 学習に加え、学芸会練習やマラソン大会練習など頑張っていきましょう!◇+

秋の歯科検診の結果

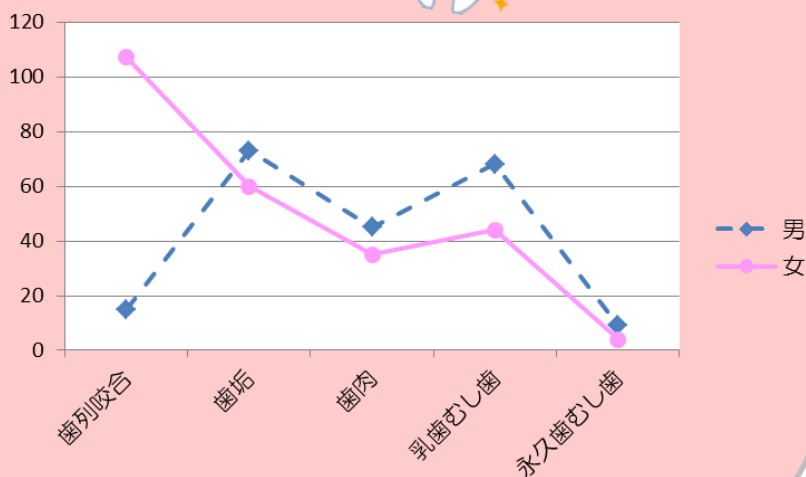


むし歯のある人は、乳歯・永久歯共に
 男子の方が多くいました。

むし歯が一人で何本もある人もいたよ
 うです。

乳歯のむし歯だからと放っておいてい
 る人もいますが、むし歯は感染症
 のため、他の歯にも広がっていきます。

早めに治療をし、日頃から丁寧な歯磨
 きを心がけるようにしましょう!



歯ブラシ

いつ交換する?

- ①1年ごと
- ②3ヶ月ごと
- ③1ヶ月ごと



11月8日は
 いい歯の日

歯ブラシは、毎日使っているうちにブラシの部分がへたってきます。

そうすると、せっかく一生懸命歯磨きをしても、歯に付いた汚れはきれいに
 と取れなくなってしまいます。

歯ブラシを後ろから見たとき、ブラシがはみ出して見えるようになったら、
 交換しましょう。だいたい1ヶ月くらいが目安です。

あなたの歯ブラシは大丈夫ですか?

(正解は③)

そろそろ予防を意識!!

インフルエンザ対策をしよう!



「予防接種受けようかな...?」
と
思っている人へ

インフルエンザは例年12月～3月に流行します。
まだ11月、と思っているあなた!そろそろ予防を考えてみましょう。

■ワクチンを接種して、すぐに効果がある訳ではない!

ワクチンは接種してからその効果が現れるまで
通常2週間程度かかり、約5ヶ月その効果が持続すると
されています。ワクチン接種は遅くとも12月下旬までに
終わらせましょう。



■どこの病院に行けばいいの?

病院によっては、すでにワクチン接種を
始めているところもあります。詳しくは、
それぞれの病院に問い合わせから行きましょう。

予防接種を受ける受けないに関係なく!
日頃の予防のPOINT★

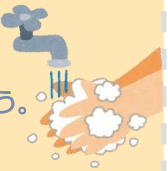
①栄養と休養をしっかりとる!

体力をつけ、抵抗力を高めよう。



②手洗い・うがいをしっかりとる!

外出後や食事前には特に念入りに行おう。



③室内を適度な温度&湿度を保つ!

ウィルスは低温&乾燥が大好き!

加湿器がなければ、濡れたタオルを干しておこう。



姿勢に気をつけよう

「姿勢が悪いとどうなるの?」

「ハッ!」としたら
せなか「ピン!」

①目が悪くなる

本やノートを近くで
見すぎると、
遠くが見えづらくなるよ。

み、みえない...



②歯並びが悪くなる

あごが前に突き出たり、
歯のかみ合わせが
悪くなったりするよ。



③下痢や便秘になる

内臓を圧迫して、
食べ物の吸収や、
消化がうまく
できなくなるよ。



④集中力がなくなる

内臓を圧迫されて、
血の流れが悪くなると、
酸素が脳まで十分に
届けられなくなるよ。



いつもいい姿勢を心がけましょう♪

