



ほけんだより

平成26年11月7日(金)
第8号
銘荊小保健室

11月の保健目標
0外で元気に
運動しよう



もうすぐ冬がやってきます...

暑さもだいぶ和らぎ、日も短くなってきました。季節はゆっくりと秋から冬へと変わってきます。毎朝、天気予報をチェックして着るものを工夫して下さいね。寒い日には体調を崩さないように、これから体をきたえていきましょう!!
もうすぐ、1年から5年の皆さんは秋の社会見学があります。体調を整えましょう!



プラス2°Cの保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2°C!
上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

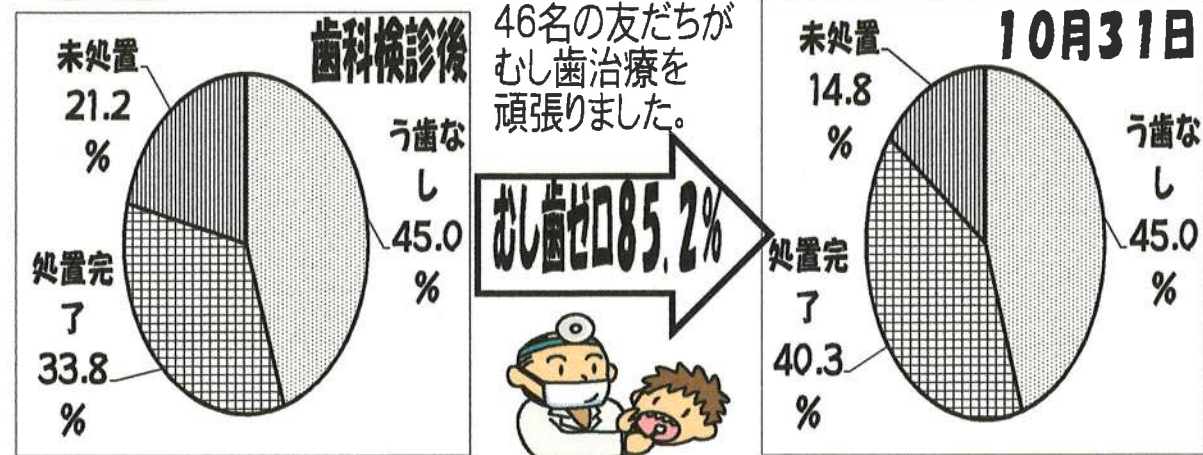
☆☆保護者の方へ☆☆

歯科検診でむし歯の治療が必要だといわれた人で、まだ治療済みの報告が届いていない児童に再度、お知らせを配布しています。早めに治療計画を立てて、治療を済ませて下さい。

学校医からの「無料健診・相談のお知らせ」を配布しています。ぜひご活用下さい。



銘荊っ子の歯の様子(10月31日現在)



口の中、元気ですか?

- 歯科検診から、約半年がたちました。今のあなたの口の中のようすは?
- むし歯の治りようは終わりましたか?
 - 新しくむし歯になった歯はありませんか?
 - 痛むところやぐあいの悪いところはありますか?
 - 毎日、ていねいに歯みがいていますか?
- もしも、ぐあいの悪いところがあったら、早めに歯医者さんに見てもらいましょう。

11月8日「歯の日」

オール8020をめざそう

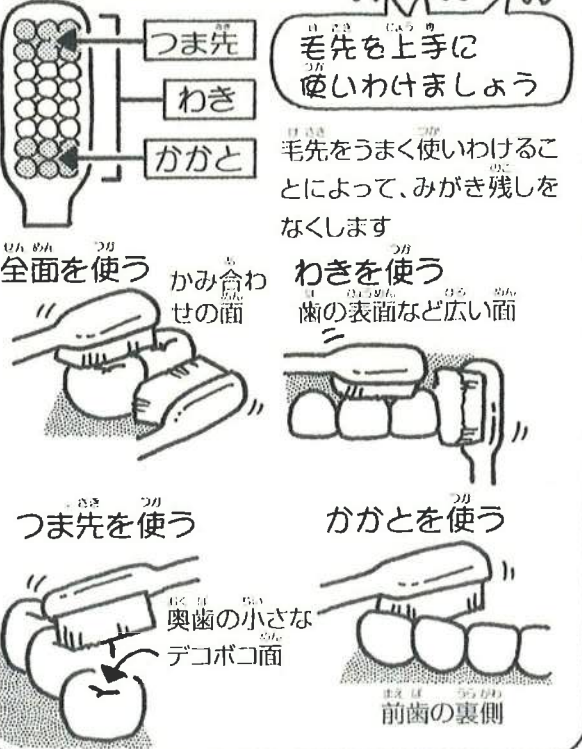
「8020」というのは、「80歳で自分の歯を20本」という健康目標です。自分の歯がたくさん残っているほど、年をとっても元気に暮らすことが分かっています。でも、実際に「8020」の人は4人に1人。自分の歯の数の平均は9.8本で、目標の半分以下です。*
「8020」には、若い時からの積み重ねが必要です。みなさんが80歳になるころには、「8020」があたりまえになっているように、毎日、ていねいに歯みがきをしましょうね。

*厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」

11月10日はトイレの日



歯のみがき方



おうちの人といっしょによみましょう。

てあら
手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
 - ②両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
 - ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。
- きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回くり返します。

かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
 - くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。
- マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。

**かんき
換気**

いつ？

- 休み時間
- どうやって？
- 1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。
- みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。

何回もかぜをうつらへる人は、なぜ？

●かぜウイルスの種類が多いから
かぜのウイルスは、約200種類もあるといわれています。そのため、1つのウイルスが起こすかぜをひいても、別のウイルスがからだに入ってくると、また別の症状を起こして、かぜをひいてしまうのです。

●かぜ予防に効果があるのは
たっぷり眠って、しっかり食べる。そうすれば、ウイルスが入ってきたときに、ウイルスと戦い、早く治す力がついて、必ずあなたを守ってくれます。

うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。



鼻水をかまずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

インフルエンザについて

近隣校でインフルエンザの報告があります。11月5日現在、本校児童の罹患は確認できていませんが、これから発生すると予想されます。予防を心がけ、インフルエンザにならないように注意しましょう。

もし、インフルエンザと診断された時には学校までお知らせ下さい。また登校するときには「インフルエンザ経過報告書」の提出をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日(幼児にあっては、三日)を経過するまで」です。質問があれば、保健室まで連絡下さい。

※「インフルエンザ経過報告書」は保健室で準備しています。ホームページにものせてあります。ご確認下さい。

ご協力よろしくお願いします。

少しでも体調の悪いときには体を休めましょう!