



ほけんだよい

元年11月6日
第7号
世矢小学校

< 11月の保健目標 >
○正しい姿勢で生活しよう。



11月8日は「立冬」、暦の上では、もう「冬」です。この時期は、体がまだ寒さになっていないので、かぜをひきやすい時期です。暖かいと感じても、上着や長ズボンを用意し、衣服の調節ができるようにしてください。

また、睡眠時間の不足や栄養のかたよりからも、体調をくずしてかぜをひきます。どういう時に体調をくずしやすいか、昨年までの冬はどうすればかぜを防げたかなど、今までの生活を振り返ってみてください。寒さに負けない体をつくり、かぜをひかないようにするにはどうしたらいいかを、一人一人の体に合わせて考え、実行してみてください。保健室でも相談にのりますので、いつでも来てください。

早めにつけよう！

マスクで、かぜ予防！

不織布マスク（使い捨てマスク）は、ウイルスを防ぎます。

かぜやインフルエンザの感染のほとんどが、せきやくしゃみで出たウイルスを含むだ液による感染です。ウイルスは、不織布マスクの網目より小さいですが、くしゃみやせきに含まれる場合は、直径が5ミクロン以上の大きな粒子になるので、せきやくしゃみがかかっても、不織布マスクの網目に十分ひっかかります。そのため、不織布マスクは、感染予防に有効です。

マスクは、のどの乾燥を防ぎます。

マスクによる湿り気が、のど・鼻・気道の繊毛（せんもう）の乾燥を防ぎ、その働きを活発にする効果があります。繊毛は、ウイルスなどの異物が、体の中に入り込むのを防いでくれます。マスクをして寝ると、睡眠中ののどの乾燥も防げます。

かぜやインフルエンザを広めないために・・・

かぜやインフルエンザにかかった人がマスクをすることにより、口から飛び出すだ液の速さが10分の1以下になり、遠くに飛びません。

マスクの使用方法

マスクは、鼻を出さないようにし、あごの下までかぶせるようにつけます。はずす時は、ゴムひもを持ち、マスクの面にはさわらないようにします。ビニール袋に入れて捨てます。



11月8日は「いい歯の日」です。



11月1日に、茨城県歯科衛生士会の衛生士さんを講師にお招きし、1年生児童と保護者対象の「親子歯みがき教室」を実施しました。

6歳臼歯のみがき方を中心に、歯ブラシの選び方、動かし方、仕上げみがきの仕方などをていねいに教えていただきました。仕上げみがきでは、個別指導を受けながら熱心に取り組む保護者と児童の様子が見られました。

よくかむことの効果は・・・

- ★ 肥満を予防する
- ★ 虫歯の予防や、歯並びに効果がある
- ★ 味覚が発達する
- ★ だ液の増加により、「がん」を予防できる
- ★ 言葉の発音が良くなる
- ★ 胃腸の調子が良くなる
- ★ 脳の働きが活発になる
- ★ 歯を食いしばって、力が出せる

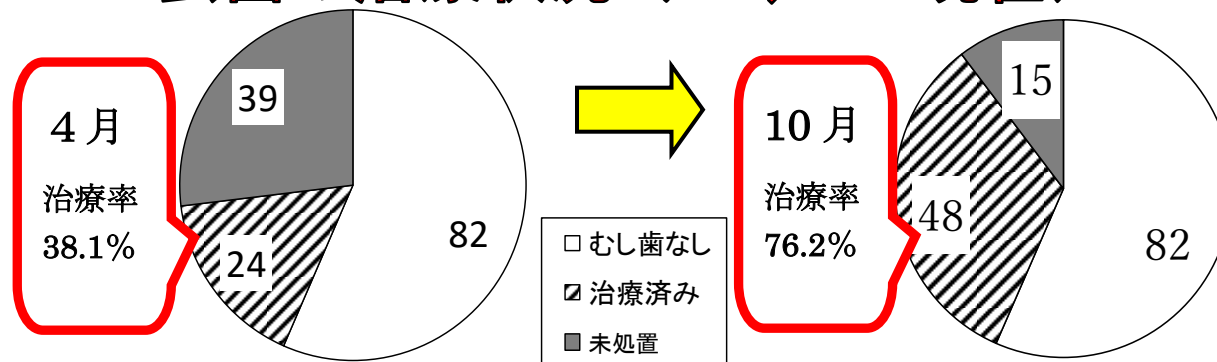
「歯と口と体の健康カード」を配付します！

11月7日（木）に、「歯と口と体の健康カード」を配付します。休日などを利用して、お子様の歯と口の健康状態を調べていただきたいと思います。

毎回、ていねいなチェックと感想の記入をありがとうございます。お子様の健康への関心が高く、様々な配慮をされていることが、感想からうかがえます。ご多用の中をありがとうございます。

カードに記入し、11月11日（月）に提出してください。よろしくお願いいたします。

虫歯の治療状況（10/31現在）



まだ歯科の治療が済んでいない場合は、早めの治療をお願いします。治療が終わりましたら、「歯科受診報告書」の提出をお願いします。

