

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保健室

朝晩が冷え込んで、だんだんと寒くなってきました。寒くなると、休み時間に外で遊ぶ人が少なくなり、あたためられた教室の中で過ごす人が増えてきます。寒さに負けないで上手に冬を過ごす方法を身に付けましょう。

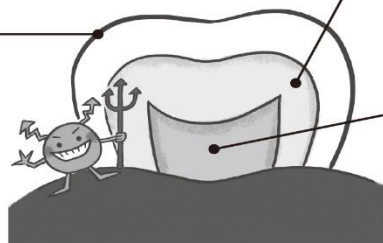
11月8日は「いい歯の日」です！

夏休みの歯みがきカレンダー及び歯垢の染め出し検査のご協力ありがとうございました。子供たちの感想からも工夫をしながら歯みがきをした様子が伝わってきました。感想の一部をご紹介します。

- 「ちゃんとみがいたと思ったら、赤くなっていてびっくりしました。」
- 「歯とはぐきの間の汚れがとれていない所がありました。次に歯みがきをする時は、歯の間をきれいにしたいです。」
- 「1本だけあまりみがけていない歯があったので、そこを一生懸命みがけていきたいと思います。」
- 「まったく色がつかなくてびっくりした。自分が歯みがきが上手だと分かってうれしかった。」

虫歯 気づかないうちに…

エナメル質
 とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質
 虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄
 歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。



- 大事なのは**
- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
 - 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

感染性胃腸炎に注意してください！

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります **主な症状は嘔吐、下痢、発熱**

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合もあります。

症状は1～2日でおさまることが多いです。

もし、これらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。

症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後には必ず石けんで手を洗いましょう。



11月の保健目標

「寒さに負けないからだを作ろう」

健康な体作りが、
かぜの予防に！

「下着をつけよう」



あたたかい空気をためる

「温度に合わせて調節しよう」



部屋の中も外も
同じ服そう？

あたたかい日は
上着で調節

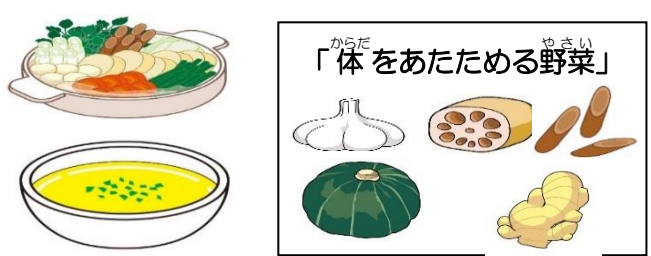
「食生活を整えよう」



3食バランスよく食べる

朝ごはんを食べる

「体の中からあたためよう」



「体をあたためる野菜」

「体を動かしてあたたまろう」



運動をすると皮膚がきたえられてかぜをひきにくくなったり、たくさん走る運動を続けると、心臓や肺が強くなります。太陽の光を浴びて運動すると「ビタミン」という体に必要な栄養が作られて、強い体をつくることができます。また、体の中からあたたまると、洋服をたくさん着なくても過ごすことができますね。なにより、運動するとおなかがつくので、ごはんがおいしく食べられ、どんどん強い体になって健康になってきます。休み時間には外で運動をし、寒さに負けない元気な体を作りましょう。

良い姿勢になろう！

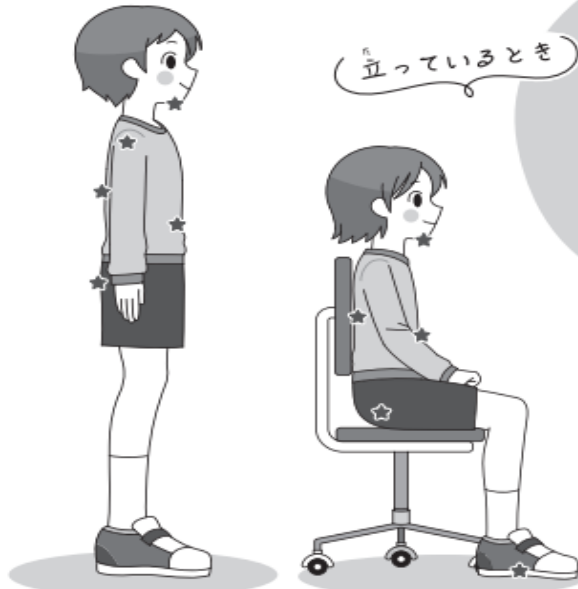
良い姿勢を
していると...

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌きれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける