

すこやか

平成27年11月6日
つつじが丘北小学校
保健室

風が冷たくなってきました。

11月7日は「立冬」。日に日に気温が下がり、秋から冬へと季節が移り変わっていることを感じます。

まだ寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。体調の維持管理には、「重ね着」が有効です。下着を着る、寒い時に備えて上着をもって来るなど、衣服で体温を調節できるようにしておくとう安心です。

今月末には、「北小こども劇場」～学校スペシャルプロジェクト～が行われます。休み時間も台本を片手に、熱心に練習をしている子供達の姿が見られます。練習期間から本番まで、体調を崩すことなく過ごせるといいですね。



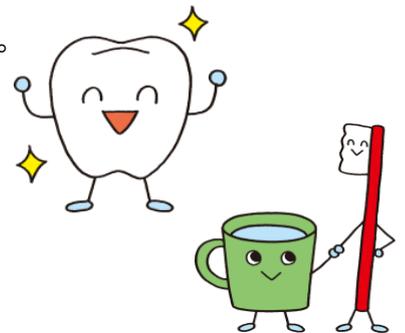
◇11月8日は いい歯の日 です◇

1 (い) 1 (い) 8 (は) と読めることから、11月8日は『いい歯の日』。一生使う歯の健康について考える日です。

1学期に行った歯科検診から、約5か月がたちました。

口の中の様子はどうでしょうか。チェックしてみましょう。

- むし歯の治療は終わりましたか？
- 新しくむし歯になった歯はありませんか？
- 痛むところや、具合の悪いところはありませんか？
- 毎日、丁寧に歯をみがいていますか？



もし具合の悪いところがあったら、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

8020を目指そう！！

「8020（ハチマルニイマル）」という言葉を知っていますか？これは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という健康目標です。20本以上の歯があれば、食生活に不自由することなく、元気に暮らせると言われています。

「8020」には、毎日の積み重ねが必要です。健康な歯を保つためにも、丁寧に歯みがきをし、定期的に検診を受けましょう。

また、むし歯は自然に治るものではなく、放っておくとどんどん進行してしまいます。早めに医療機関で相談し、適切に治療するようにしましょう。

☆ 服装や持ち物も 冬の準備を ☆

寒い寒い冬が、そこまでやって来ています。冬は風邪やインフルエンザなどの感染症がはやります。元気に過ごすために、服装や持ち物も冬に備えましょう。

【服装】

□下着を着る

下着は洋服と体の間に空気の層を作り、温度を保つ効果があります。着ていると体が冷えにくくなり、体調不良の予防にもつながります。



□そでや首もとが閉じたものを着る

体温で温まった空気を、そでや首もとから逃がさないようにします。



□3つの「首」を温める

3つの首（首・手首・足首）を温めると、体全体が温まりやすくなります。マフラーや手袋、長めの靴下が役立ちます。

【持ち物】

□ハンカチ

感染症の予防には、手洗い・うがいが最も効果的です。学校では、体育や外遊びの後に手洗い・うがい。給食の前にも手洗い・うがい。ハンカチの出番が多くなるので、必ず持つようにしましょう。



□ティッシュ

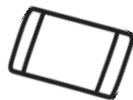
鼻が詰まると呼吸になりやすく、感染症にかかるリスクを高めてしまいます。こまめに鼻をかむようにしましょう。

□マスク

喉が痛い、咳が出るなどの不調があるときは、早めにマスクをしましょう。

風邪やインフルエンザにならないために

しっかり睡眠!



十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。

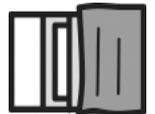
バランスのいい食事



主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。

空気の入替え

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。



うがい・手洗い



のどの奥まで水が届くよううがいをし、指の1本1本をしっかり洗いましょう。きれいなハンカチで手をふくことも忘れずに！

マスクをつける

周りに飛んでいるウイルスを吸いこまないようにします。

