

体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。

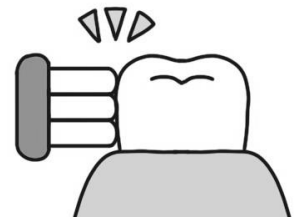


今年も残すところあと2か月となりました。日に日に風が冷たくなって、季節がだんだん冬に近付いてきているのを実感しています。寒くなってくると、コロナウイルス感染症やインフルエンザ、胃腸炎など「感染症」が広がりやすくなります。引き続き、朝の健康観察を行っていただき、お子様にいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」 「体はだるくない？」などと声をかけてみてください。体調が悪い時は無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

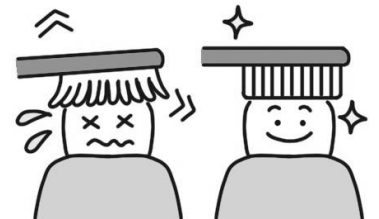
歯の健康チェックをしよう

11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。先日、2年生を対象に歯みがき指導を行いました。歯の染め出しを行い、赤く染まったところを鏡を見ながら丁寧にブラッシングしました。歯の健康チェックには鏡を使うのがおすすめです。口の中全体をよく見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。また、正しい歯みがきの仕方も勉強しました。正しく歯を磨くには次のことに注意しましょう。

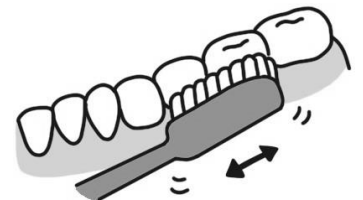
① 毛先を歯にきちんと当てる



② 軽い力でみがく



③ 歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%~60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。あまり乾燥させるとヒリヒリしたり、ひどい場合にはひび割れて出血したりすることもあるので、早めに対策をしましょう。

【自分でできる乾燥対策】

- 保湿剤やハンドクリーム、リップクリームなどを塗る。
- 手を洗った後は、すぐにハンカチやタオルなどでしっかり水分をふき取る。
- 手袋やマスクを上手に活用して、保湿する。
- あまり冷やさないようにして、血行を良くする。

また、体の中の水分不足にも注意です。水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。

前歯の内側と外側、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、丁寧に磨きましょう。

2年生からは「前歯があまり磨けていないことがわかった。歯を磨くときに、持ち方を気を付けたり、歯磨き粉をあまり使わないで磨くことを工夫したいです。歯の間をよく磨くことを工夫したいです。」 「自分の苦手な場所がわかりました。自分は、正し

い歯みがきの仕方ができていなかったから、今度から苦手な場所をしっかりと磨いていこうと思いました。鏡を見ながら磨こうと思いました。」「場所によって磨き方を変えるといいんだなと思いました。これからもこのように磨ければいいと思います。」という感想がありました。



ハンカチを持ってこよう！

9月17日(火)～20日(金)の4日間、保健委員会の活動の1つとして『ハンカチを持ってこよう週間』を行いました。クイズの動画を流したり、ポスターを掲示したり、ハンカチチェックを行いました。ハンカチを持ってきた人の割合が多い順に、1位がひまわり学級、2位が1年1組、3位が2年1組、4位が1年2組と2年5組と4年2組、5位が1年3組でした。

ハンカチは、手を洗った後に手を拭くのに必要なだけでなく、火災の時に煙を吸い込むのを防いだり、咳やくしゃみが出た時に、咳エチケットをしたりする時などにも役立ちます。

ハンカチは毎日学校に持ってくるようお声がけください。また、ハンカチは毎日新しいものに取り換え、清潔なハンカチを持たせてください。

なお、ハンカチチェックは後期も実施予定です。

洗った手をふくハンカチは…
どっち？



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。お子様は寝る前に湯船につかっていますか。湯船につかると体が温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯(40度くらい)につかることです。



11月の健康診断予定

11月11日(月) 脊柱側弯検診

対象：①5年生

②前年度の結果、再検査と言われた児童

お願い：背中を撮影します。髪が長い児童は、肩に付かない様に、二つ結びやお団子にして結んでください。体育着で行います。

脊柱側弯症とは、脊柱がねじれに伴って左右に曲がる症状のことを言います。元となる病気がある場合や、生まれつき背骨に変形がある場合もありますが、一番多いのは特発性側弯症と呼ばれる、まだ原因のよくわからないタイプの側弯症です。学校の検診では、三次元モアレ撮影とエックス線画像を用いた検診体に影響を与える事のない検査方法で行います。検査の結果、異常があった場合のみお知らせ致します。