

ほけんだより 11月

11月1日 NO.7
牛牧小学校 保健室

肌寒い季節になりました。牛牧小では咳の「コンコン」「ゴホゴホ」という音や、鼻水をすする音が聞こえるようになってきました。からだが寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。手洗い・うがいなど、かぜ予防をしていきましょう。

手洗いとうがい

ウイルスがからだに入る前に洗って流そう。



十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりからだを休めよう。



室内を適度な湿度に

かぜ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度（約50%）にしよう。




マスク

人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。



栄養バランスのとれた食事

ビタミンCを十分にとろう。水分補給も忘れずに。



ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。



この他にも…外で元気に体を動かすと、抵抗力がついて、かぜにかかりにくくなります。換気をして部屋の空気を入れかえることも、大切なかぜ予防です。

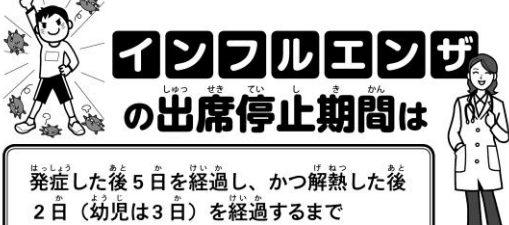
インフルエンザのワクチンについて

人によってちがいはありますが、インフルエンザのワクチンは効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果が続くとされています。ワクチンを接種する人はそろそろ対策をしていきましょう。



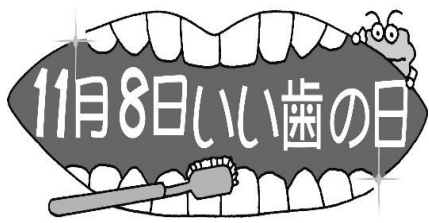
インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで

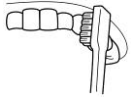


インフルエンザと診断されたら、お医者さんの許可が出るまで、登校できません。かかった場合は、証明書をいただき、学校へ提出してください。（ご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。）

※ 裏面も読んで下さい。



春の歯科検診から約半年たちました。新しくむし歯になった歯があったり、痛むところや具合のわるいところがあったりしたら、早めに歯医者さんに診てもらいましょう。早く受診すれば、早く治ります。歯科検診で「むし歯あり」の勧告書をもって、まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。受診結果は学校へ提出してください。



給食後の歯みがきで「3周みがき」に取り組んでいます。

「3周みがき」とは、歯の外側・かみ合わせ・内側を上から下へ、端から端までみがくみがき方のことです。3分間、タイマーを測ってクラス全員でみがきます。最初の1分間は歯の外側、次の1分間は歯のかみ合わせ、最後の1分間は歯の内側と縦みがきをします。このように、みがく順番を決めることで、みがき残しを減らすことができます。

保健委員会では、全校に「3周みがき」が定着するように昼の歯みがきタイムに各クラスへ出向き、「3周みがき」のポスターをしながら一緒に歯みがきをしました。

低学年も高学年も、3分間集中して歯みがきをしています。口の中はツルツルで気持ちが良いですね。食べかすや歯垢を取り除き、むし歯予防にも効果的なので、学校だけでなく、家庭でも「3周みがき」を実践してみてくださいね。



歯科指導の準備をお願いします。

11月に歯科衛生士さんによる歯科指導が行われます。各家庭で当日の持ち物等、事前準備のご協力をお願いいたします。

(5年生は1学期にDVDでの歯科指導を行っているので、今回はありません。)



日時：	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
11月12日(火)	けやき			
18日(月)	1-1	1-2	1-3	1-4
19日(火)	2-1	2-2	2-3	2-4
25日(月)	3-1	3-2	3-3	3-4
26日(火)	4-1	4-2	4-3	
29日(金)	6-1	6-2	6-3	

講師：水野 十代美 歯科衛生士

持ち物：歯ブラシ ・ コップ ・ 鉛筆 ・ 赤鉛筆 ・ 手鏡 ・ 汚れてもよい服装
長いタオル（首にまける長さ、かつ汚れてもよいもの）
洗濯ばさみ（タオルを止めるもので、1つでも十分ですが、2つがあると安心です。）
牛乳パック（下から10cmに切ったもの）

指導内容：1年生 第一大臼歯をみがこう 4年生 歯の形とはたらきについて考えよう
2年生 大人の歯をみつけよう 6年生 噛むことについて考えよう
3年生 歯のなりたちについて学ぼう けやき おとなの歯をみがこう