

ほけんだより

平成 28 年 11 月 1 日
日野市立仲田小学校 保健室



11 月 November



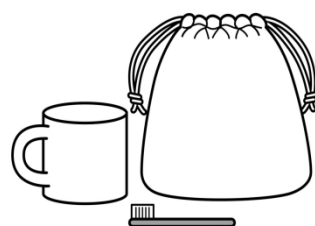
日野市一斉歯みがきウィーク・生活調べアンケートの実施について

11 月 7 日(月)から 11 月 11 日(金)まで、給食後に歯みがきをする「歯みがきウィーク」を実施します。

「歯みがきウィーク」：給食後 12:55～13:00 まで、『歯みがきサンバ』の曲に合わせて歯みがきをします。

持ち物は、**歯ブラシ・割れにくいコップ・それを入れる袋**です。

忘れずに持たせてください。



11 月 7 日(月)から 11 月 13 日(日)まで、「生活調べアンケート」を実施します。
アンケートの内容は、1 学期に実施したものと同じです。睡眠時間や朝食・排便・
歯みがき・運動遊びについて記入します。ご協力をお願いします。

「子どもを伸ばす睡眠の秘密」 講演会のお知らせ

12 月 8 日(木) ひの煉瓦ホール 小ホールにて 13:30 開場 14:00～16:00

講師に、東京ベイ・浦安市川医療センター CEO 神山潤先生を迎え、子供を伸ばす睡眠の秘密についての講演会があります。本日、保健だよりと共にご案内のチラシを配布させていただきます。たくさんの保護者の皆様に聞いて頂きたい内容の講演会です。都合を調整して、是非ご参加ください。



いい歯の日 11 月 8 日 仕上げ磨きをお願いします！



磨き残しは、口の中の細菌により分解されることで、のり状の歯垢として歯の表面に付着します。この歯垢の中に 500 種類もの雑多な細菌が群れをつくって、免疫物質と闘いながら、どんどん増殖し、酸を発生して歯を溶かし、歯肉炎などの歯周病を引き起こしていきます。また、様々な体全体の病気の原因になっていることも研究報告されています。

本校学校歯科医の雨宮先生は、磨き残しによる歯垢や歯肉炎について詳しく検診してくださっています。毎日の歯みがきでは、特に、奥歯を歯ブラシの先を使って細かくブラッシングしましょう。 →→→ →→→ →→→ →→→

更に、半年に 1 回は、かかりつけの歯科医へ定期検診にいきましょう。



インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎等の感染症

10月末、発熱による学級閉鎖措置を日野市内の小学校で行っています。特に、高熱など症状が似ている感染症が多くみられています。感染症の予防法は、手洗いとマスクの着用、抵抗力のある体づくりです。



寒暖の差も激しくなってきます。日照時間も短くなってくる11月は、一年で一番早く就寝した方が良い月です。なんとなくだるいと感じる前の予防が大切です。入浴し、温かくして眠りましょう。

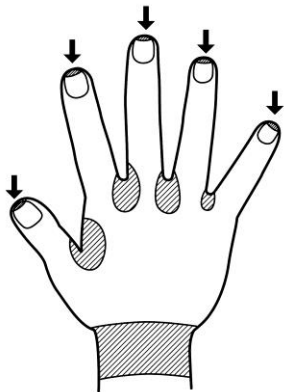
感染症予防教室

今年度も日野市立病院の感染予防対策室の方々と一緒に、感染予防教室の授業を行います。手洗いを中心に実践します。ご家庭でも手洗いの声掛けをお願いします。

学校ではせっかく洗った手を洋服でふいたり、手を振って水しぶきを飛ばしていたりする姿がみられます。清潔なハンカチやタオルを毎日持たせてください。ご家庭では、ノロウイルス対策として、トイレの後、おむつ交換の後の手洗いには注意が必要です。



手洗いのポイント



手洗いで気を付けたいポイントは、爪、指のつけ根、手首周りです。指先とつけ根は、すき間やしわでなかなか汚れが落ちにくいところです。

医療ドラマのお医者さんが、手術の前に指先をブラシで洗うシーンを見かけたことはありませんか。この時に使われているのが「爪ブラシ」です。爪ブラシは、やわらかいブラシで爪の内側の汚れを落としてくれます。なかなか落ちにくい爪の内側の汚れ(特に土、クレヨン、食べ物の油等)には、効果をはっきりします。お試しください。

11月は、いい〇〇の日

11月は、いい〇〇の日がたくさんあります。

- | | | |
|--------|---------|---|
| 11月 1日 | いい姿勢の日 | いい姿勢は、血液の循環をよくし、内臓の圧迫もなく、体の機能がよく働きます。 |
| 11月 7日 | いいおなかの日 | 寝る前の腹式呼吸は、お腹をリラックスさせ、次の朝の快便につながります。 |
| 11月 8日 | いいお肌の日 | 乾燥する季節は、お肌にダメージが多くなります。お肌に良い野菜を多く摂りましょう。 |
| 11月 9日 | いい空気の日 | 気温は低いですが、朝一番の換気で、新鮮な空気を取り込み、スッキリ目覚めましょう。 |
| 11月10日 | いいトイレの日 | トイレの蓋は閉めましょう！ 飛び散りにも注意しましょう。 |
| 11月13日 | いい膝の日 | 膝は、左右側副・前十字靱帯、半月板などで構成されている関節です。お風呂の中でのストレッチでリフレッシュしましょう。 |