保健だより 11月

2017.11.1
NO.8
鏡西部小学校

家の人と一緒に読みましょう

朝や夜は肌寒くなり、日中の風も冷たく感じるようになりました。学校でも、カゼひきさんを少しずつ見かけるようになりました。

体調をくずしやすいこれからの季節は、今まで以上に食事や睡眠をしっかりとって、手洗いやうがいをこまめに行い、予防につとめましょう！

１１月の保健目標

バランスのとれた食事をしよう！

★歯科保健指導で使う物（準備をお願いします）

- 歯ブラシ、コップ（学校においているもの）
- タオル　・洗濯ばさみ（２こ）　・鏡
- 吐き出し用牛乳パック　・赤鉛筆

１１月の保健行事予定

＊１０･１１日(金)(土)　げんきもりもりカード取組
＊２２日(水)　歯科保健指導

１１月８日は いい歯の日 です♪

みなさんは「いい歯」ってどんな歯だと思いますか？

歯があることで、毎日おいしいものを噛んで食べることや、相手に伝わるようにお話をすることができます。また、走ったりするときにしっかりと力を出すことができるのも歯のおかげです。

歯にはとっても大切な役割があります。そのために、しっかりと噛んで食べることとその後のていねいな歯みがきを心がけて「いい歯」を目指しましょう！

＊１０月末までにむし歯の治療が済んだ人が１３人中７人でした。残り６人の人は治療が終わり次第、学校に歯科診療指導票を提出してください。

８０２０（はちまるにいまる）運動

８０歳になっても２０本以上自分の歯を保とうという運動です。
２０本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができるといわれています。
いつまでもおいしいものを食べ続けるために、元気な歯を保つことが大切です。

～他にも１１月は「いい○○の日」があります！～

９日　換気の日

１１（いい）９（くうき）で換気の日。休み時間は窓を開け空気の入れかえをしましょう。

１０日　トイレの日

１１（いい）１０（といれ）でトイレの日。みんなが気持ちのいいと思う使い方をしましょう。

１２日　皮膚の日

１１（いい）１２（ひふ）で皮膚の日。皮膚も乾燥しやすい季節です。早めのケアを！

１０月のげんきもりもりカードの集計結果

	0日	1日	2日
早寝	8	6	12
早起き	2	5	19
学習	1	2	23
朝ごはん	0	1	25
朝歯みがき	4	3	19
夜歯みがき	1	5	20
ﾉｰﾒﾃﾞｨｱ	0	1	25

全項目パーフェクト（２日間とも○）は５人！

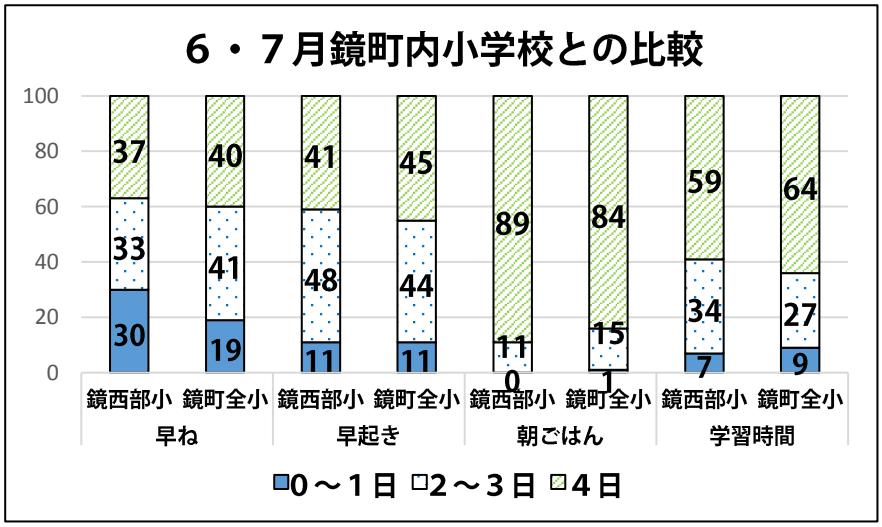
１０月の取組はどうでしたか？

今回は学習を決めた時間以上することが２日間とも守れた人が増えていました。家庭学習の習慣を続けていきましょう。また、早寝・早起きができなかった人が前回よりも増えていました。

睡眠時間をしっかりとることは体調を整えることにもつながります。普段から早寝・早起きを心がけていきましょう！

先日、鏡町内の保小中連携担当者会議があり、「早寝・早起き・朝ごはんﾉｰﾒﾃﾞｨｱの取組」についての報告がありました。鏡西部小と他の小学校の平均を比べると、ほぼ同じような結果でした。

保護者の皆様のご協力のおかげもあり、子どもたちの生活習慣の確立に向けて、少しずつ意識して取り組めているようです。ありがとうございます！



＊＊ 感染症情報 ＊＊

《感染性胃腸炎の流行に備えましょう》

冬場に流行する感染性胃腸炎の原因の多くは、ノロウイルスやロタウイルスによるものです。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎はヒトからヒトへの感染と、汚染された食品を介して起こる食中毒に分けられます。感染から発症までの期間は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、微熱です。今後の流行に備えて以下の予防対策を徹底しましょう。

① 丁寧に手を洗う…帰宅後、食事前、トイレ後、調理前後に石けんで20秒以上の手洗いを。

② 便や嘔吐物を処理する時は衛生面に注意する…処理する際は使い捨てのエプロン、マスク、手袋を装着する。汚染場所の消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効であるとされています。

③ 食品からの感染を防ぐ…一般にウイルスは熱に弱く加熱調理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。また、調理台や調理道具はいつも清潔に保ちましょう。

《インフルエンザの予防をしましょう》

せきや鼻水がでるといったかぜの症状はありませんか？

県下ではすでにインフルエンザが発生しています。

予防のために「うがい」「手洗い」「せきエチケット」を心がけましょう！