

ほけんだより 11月



芦屋市立朝日ヶ丘小学校 保健室

＜じどうのみなさんへ＞

「すずしい」から「寒い」と感じてくる季節になっていますね。寒さ対策はできていますか。寒い季節だからこそ、外で身体を動かして暖かくしていきましょうね。校舎内では、走るとケガをしてしまいます。走らず、落ち着いて安全に学校生活を送りましょう。

アニマルクイズ 動物たちの最初の文字を
つなげると、ある言葉になるよ。

 ☐ ナガザル  ☐ ルパカ  ☐ イオン  ☐ ンコ

しっかり ☐☐☐☐ して、カゼをひかないようにしましょう！

体温調節しよう



服装で

＜保護者のみな様へ＞

日頃の感染対策にご協力下さり誠にありがとうございます。芦屋市内では、インフルエンザ及び集団風邪による学級閉鎖が続いております。引き続きご家庭での感染対策にご協力をよろしくお願い致します。本校では、不明熱による欠席が目立っています。学校医によると、発熱してすぐの検査では偽陰性になる確立が高いそうです。目安としては、発熱して12時間以降の検査が有効とのことです。感染症の種類により異なりますので、目安としてお知りおき下さい。

保健室での対応について

咳や咽頭痛、虫刺され等の痒みによる来室が増えております。保健室では、風邪薬や塗り薬等の薬剤を置いておりません。そのため、必要な方はご家庭からの持参をお願いします。持参する場合は、担任または保健室にご連絡下さい。保健室にはたくさんの子供たちが出入りする関係上、薬剤を保管することは困難です。自己管理となることをご了承下さい。

感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、

ひどいときには10回以上になる場合も。

症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



11月8日はいい歯の日 > 歯を大切にしよう

歯科2次健診が終了しました。校医の村岡先生と一緒に健診をくださった先生から、「むし歯が多いですね。」と心配の声を頂きました。2次でむし歯と診断された人は52人です。1次でむし歯と診断された人も52人でした。むし歯は、歯磨きをすることで予防できるので頑張って歯磨きをしましょう。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

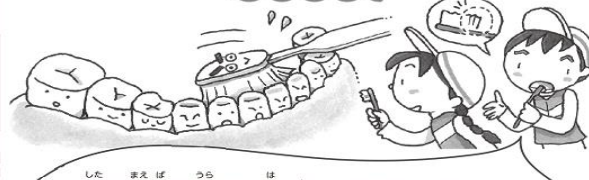
奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

<いい姿勢で健康に過ごそう!!>

教室を覗くと姿勢が悪い人を見かけます。いい姿勢はできてますか？いい姿勢をたもつと集中力がアップします。逆に悪い姿勢をしていると以下のことにつながります。気をつけましょう。

1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれないかも

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。



心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもなることがあります。



こんなことをしていませんか？

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ

