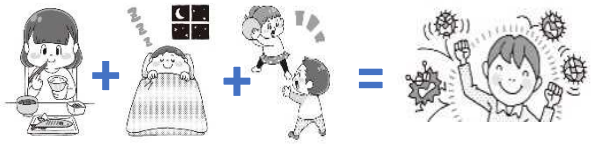


折原小学校　　保健室
R8年11月2日　発行

ほけんだより　11月号

だんだんと日が短く、寒さも厳しくなり、冬が近づいてきているのを感じますね。気温が低く、乾燥しやすいこの時期から、インフルエンザ等のウイルスが活発に活動を始め、感染症が流行しやすくなります。充分に予防をしている!!と思っていても、ほんのわずかな隙を見つけてウイルスは体の中に入り込み感染してしまいます。100%の予防は出来なくても可能な限り感染しないように、そして感染してもウイルスと戦う力を身につけられるように、基本的な感染予防策(もらわない&移さない)に加えて、規則正しい生活・3食バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動をより意識して過ごしていきましょう!!!

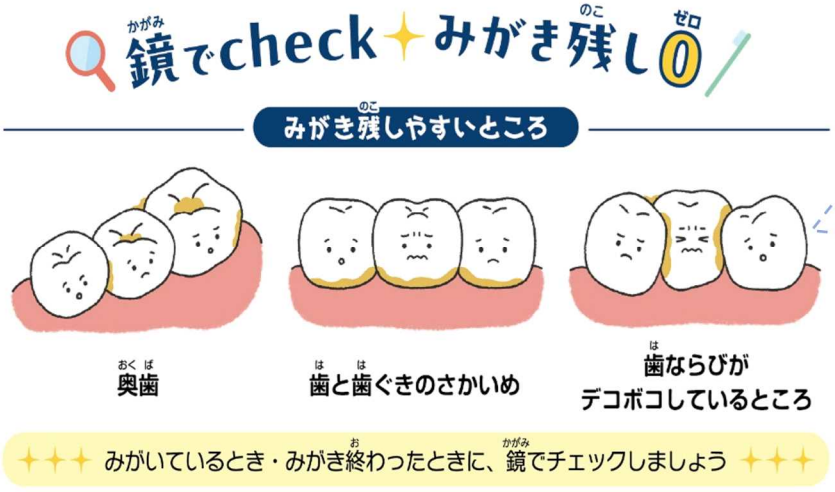




☆11月8日は「いい歯の日」☆

歯の健康は、全身の健康にも繋がる一生の宝物です。むし歯や歯周病を防ぐ為に、毎日の歯みがきを丁寧に行っていきましょう！歯科医院で定期的に歯の健康チェックを受けることもおすすめですよ♪

１学期の健康診断(歯科健診)で治療勧告をもらって、まだ歯科医院に行けていない・治療が途中の人は、今年の内に受診して、しっかりと治療を完了してもらいましょう！



11月10日～11月16日までの期間中、福祉保健委員さんが「給食後の歯みがき調べ」を実施してくれます。歯を「みがいた」ではなく、「みがけた」と言えるように１本１本意識して丁寧に歯みがきを行ってみてくださいね♪





満腹感じて　肥満予防



唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



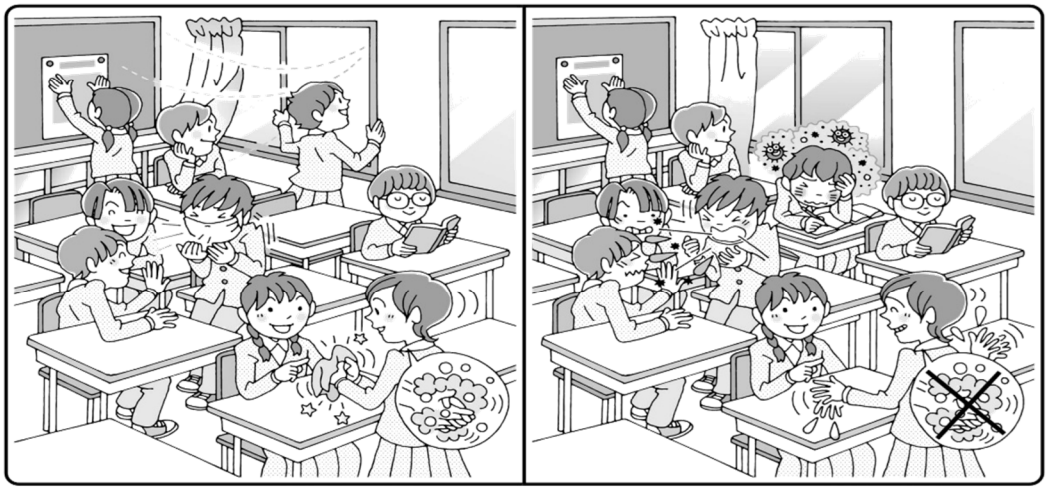
あごや口まわりの筋肉の発達



まちがい探し

感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が３人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

水が冷たくても、しっかりと<u>正しい手洗い</u>を続けていこうね!!

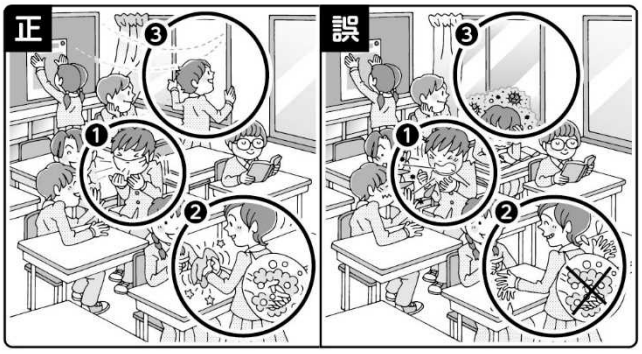


こたえ

❶ マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

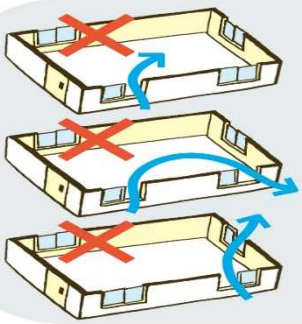
❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。



いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？

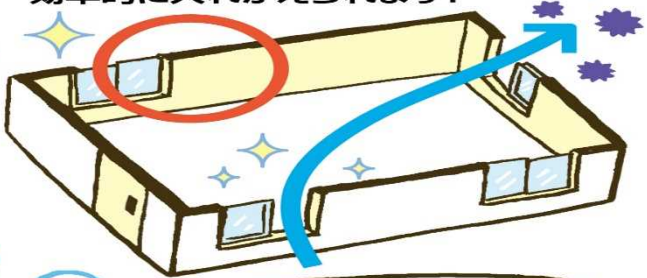


窓を１箇所開けただけだとうまく風が流れない（風の入口と出口が必要）

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい





「グー・ペタ・ピン」を意識して、体に良い姿勢をキープしよう♪



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



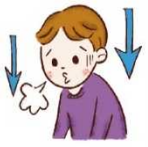
太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。

