

ほけんだより



令和2年11月4日
宇奈月小学校
保健室

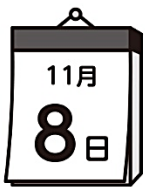
おうちのかたといっしょに よみましょう

風が冷たく感じる日が多くなり、ジャンパーを着て登校する人も増えてきました。寒さのせい、体調をくずして欠席する人が増えています。本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて、食事・運動・すいみんの3つを見直しめんえき力を上げておきたいですね。

せん
線
で
つ
な
い
で
み
よ
う
!

11月は記念日がたくさん!

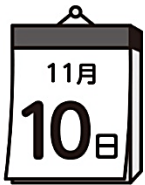
全部知ってるかな?健康にまつわる記念日



歯みがきのときはえんぴつみたい
に持って、1本1本みがいてね。むし
歯を治していない人は、悪化する前
に治そう!



黄土色でバナナみたいな形のぼく
は、健康のあかし!かたいと野菜や
水分が足りていないかも。やわらか
すぎるなら、よくかんで食べてみよう。



窓は常に少し開けていてね。細菌や
ウイルス、こもったニオイを追い出す
よ!対角線に2か所開けると効果的。



いつも手洗いや消毒をしてくれてあ
りがとう!もし乾燥ではだがかさかさ
になったら、ハンドクリームなどで
保湿してね。

がつようか は ひ
11月8日は「いい歯の日」

たいせつ は
大切な歯 こんなことをしていませんか？

ごはんをよくかんでいない



よくかむとたくさん出る「だ液」は、歯のよごれを洗い流してくれます。他にも口の中の細菌が増えるのをおさえたり、歯の修復を助けたり…。だ液は強い味方です。
一口30回かんで、しっかりだ液を出しましょう。

あま 甘いものをダラダラ食べ



甘いものをダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態です。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみましょう。

ねる前に歯みがきをしない



ねている間は、細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなります。食べかすが残っていると、どんどん細菌が増えるかもしれません。ねる前の歯みがきは、特にていねいに行きましょう。

むし歯をそのままにしている



むし歯が小さいときは1日で治療が終わることもありますが、放っておくと何回も歯医者に通わなければなりません。さらに、むし歯の細菌が全身に回って病気になったり、あごの骨が腐ったり、副鼻腔炎になったりすることも…。

おうちの方へ

11月25日(水) 5限・6限 学校保健委員会「すこやか集会」を開催します。

テーマは、「メディアコントロールの大切さを知ろう！」です。今年は富山大学大学院の医学薬学研究部で助教授をされている山田正明先生をお招きし、子供たちに分かりやすくお話をさせていただきます。山田先生はメディアに関する様々な研究をされており、「ゲーム障害」や「ネット依存」など、宇奈月小学校の子供たちにも起こりうる問題について詳しい先生です。是非ご家族の皆さんにも聞いていただき、今後のメディアコントロールに役立ててほしいと思います。「欠席」で出欠票を出された方も、当日参加できますので、多くの方の参加をお待ちしております。

インフルエンザの予防接種について



インフルエンザウイルスは低温乾燥を好み、例年寒さが厳しい12～2月頃に流行のピークを迎えることが多いです。予防接種を受けてからだいたい2週間～4週間後に抗体ができると言われており、子供は間をおいて2回受けることが望ましいと言われているので、早めに予防接種を受けておくのが理想的です。予防接種はインフルエンザにかかりにくくするだけでなく、かかった場合に重症化を防ぐことができます。脳症、肺炎等の合併症を引き起こさないためにも、予防接種は大切です。