

ほけんだより



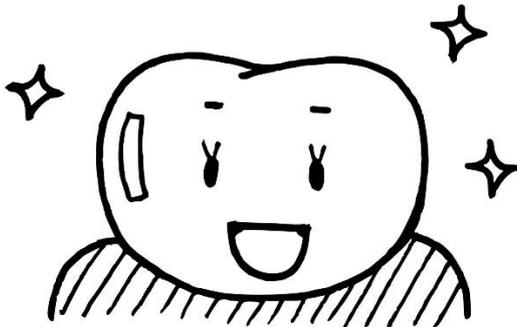
No.7

R6. 10. 31

小手指小学校 保健室

すっかり秋も深まり、朝夕に冷え込む日も多くなってきました。保健室では、寒暖差の影響で体調を崩す人が増えてきたような気がします。急な寒さに備え、体温を調節できるようにそろそろ上着を用意しましょう。また、市内では、感染症の流行で学級閉鎖になるクラスが出ています。引き続き手洗い・正しいマスクの着用を継続していきましょう。

11月8日は「良い歯の日」



みなさんは自分の歯を大事にしていますか？4月には歯科健診でみなさんの歯の健康状態を診て頂きました。歯科健診では、歯のみがき残しやむし歯が多く見られたようです。

歯科医院で定期検診



歯と口をいつも健康に

毎日の歯磨きはもちろんのこと、定期的に歯科医院を受診し、歯と口の健康を保ちましょう。

「唾液」は歯のガードマン！

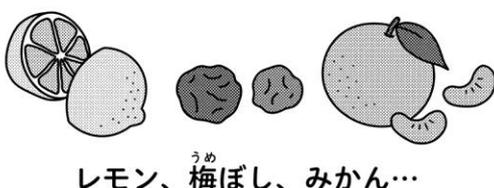
「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



唾液をたくさん出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



なぜ？ どうして？

からだの疑問



5・6年生の保健委員さんが、今までの生活してきた中で、健康やからだのことに不思議に思ったことや疑問に思っていることを調べて紹介してくれます！皆さんも自分の体について不思議に思ったことは何かありますか…？ ※難しい言葉や漢字がでできます。わからない所はお家の人と読んでね

どうしてつめはのびるの？

【調べて分かったこと】

つめの根元にある「爪母」という組織が分裂して、それが積み重なって、上にある古い細胞を押し上げることでつめがのびる。



【役立つ豆知識】

つめが長すぎると、割れやすく、短すぎると「まきづめ」になりやすい。定期的につめを切ろう！

毛が生えるのは、なぜ？

【調べて分かったこと】

体毛の役割は、「体温を保つ」「外からの刺激から体を守る」です。特に、髪の毛は、1本1本の間隙に空気が入ることで外部の衝撃から脳を守るクッションのような役割をしています。

【役立つ豆知識】

毛を抜くと、毛穴が開いて細菌が侵入しやすくなってしまいます。必要でなくなった毛は自然と抜ける。

保護者の方へ

① 緊急連絡先に変更はありませんか？

だんだんと寒くなり、子供たちも体調を崩しやすくなっています。

早退のためにお迎えの連絡をすることがあります。緊急連絡先にご変更がある場合は、担任までご連絡ください。

② インフルエンザが流行しやすい季節になりました。

体調がすぐれない場合は、無理せず学校を休み、医療機関の受診をお勧めします。

なお、『インフルエンザ』と診断されましたら、発症日とA・B等の型を医師と確認し、学校に連絡してください。治癒証明書は必要ありません。

【症状】 高熱、頭痛、悪寒、筋肉痛など

【潜伏期間】 1～4日

【感染経路】 飛沫感染、接触感染

【出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

(抗ウイルス薬によって早期に解熱した場合も感染力は残るため出席停止期間を守ること！)



朝の健康観察をお願いします

