

ほけんだより

11月

11月の保健目標
かぜに負けない
体をつくろう！

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室に話しに来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。



11月の保健行事



6日（木）歯科健診

たんぽぽ

2・4・6年

13日（木）歯科健診

1・3・5年

当日の朝は、歯みがきをていねいにしてから登校しましょう。健診後、ピンク色のお知らせをもらった人は、歯医者さんへ受診して診てもらいましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくは避けましょう。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



△口の中は元気かな？△

自分でかくにんしてみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？

鏡で見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてください。



口の中のようすをチェックして、自分で大切な歯を守っていきましょう。

11月4日は、「いいはのひ」歯の健康の第一歩は食後の歯みがきです。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など、みがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

10月28日(火)に就学時健康診断がありました。5年生の児童のみなさんが、来年度入学予定の元気いっぱいの子どもたちに優しく話しかけたり、健診のお手伝いをしてくれたりしました。入学が楽しみですね。5年生のみなさん、ありがとうございました。

THANK YOU

かぜやインフルエンザなどが、流行りはじめる時期になりました。日頃の生活の意識を変えるだけで、感染症に負けない体をつくることができます。チェックして確認してみましょう。

感染症予防 5つの基本



1 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔を空けている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れば、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつかいときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

さいたま市では、食物アレルギー疾患についての対応が次のようになっています。

学校給食での対応を希望される場合…主治医から記入を受けた「学校生活管理指導表」を提出

- ・提出いただいた書類の内容を元に、お子さんの健康管理を家庭と相談しながら進めます。
- ・年度ごとの提出となりますので、現在提出されている方も、来年度分をお渡しいたします。
- ・食物アレルギー疾患を発症された場合は、年度の途中でも随時提出を受け付けておりますので、保健室 養護教諭まで御相談ください。

※「学校生活管理指導表」の発行は、子育て支援が適用されるようになりました。



学校給食における食物アレルギーの対応について

市民団体から生理用品の寄付を受けました。6年生女子へ配布します。

学校でも、高学年女子トイレに常設しています。「困ったときにすぐ使える環境」をつくっていますので御活用ください。