

# ほけんだより

令和5年11月 八万小学校 保健室

朝夕が少しずつ寒くなり、秋の気配を感じるようになりました。秋は季節の美味しいものが多く、運動もしやすい季節です。しかし、からだが寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。先月は、インフルエンザや発熱などの体調不良で学校を欠席する児童が多くみられました。みなさんが日頃から行っている手洗い・うがい・手指の消毒に加え、栄養と睡眠をしっかりとって、丈夫なからだをつくりましょう。

## 風邪やインフルエンザを予防しよう！

11月8日は【いい歯の日】

### こまめに手洗い・うがいをしよう

石けんを泡立ててしっかり洗いましょう。

洗い残しが多いところは・・・

- ① 親指 ② 指と指のあいだ ③ 爪と指のあいだ

 ハンカチは毎日きれいなものに取りかえましょう。

### せきエチケットをまもろう

咳やくしゃみの飛まつが飛ぶことにより、感染する感染症は多くあります。周りの人に感染させないために、口や鼻をおおうことが大切です。

- ① マスクをつける ② ハンカチなどで おおう ③ 服でおおう

### きそく正しい生活をしよう

 好き嫌いをせず、バランスよく食べよう。

 早ね・早おきを心がけ、ぐっすり眠ろう。

 外でしっかり体を動かそう。

### 換気をしよう

しめきった教室にはウイルスがたまりやすい！！



 休み時間ごとに、きれいな空気に入れかえましょう。

 ろうか側と運動場側をあけて空気の通り道をつくらう。

### 朝の健康状態のチェックをお願いします

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高い熱が出ていないか    | <input type="checkbox"/> のどの痛みはないか    |
| <input type="checkbox"/> 咳をしていないか      | <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢、腹痛はないか |
| <input type="checkbox"/> 倦怠感(しんどい)がないか | <input type="checkbox"/> 痛いところはないか    |

体調が悪い場合は、無理をして登校せず家で休養しましょう。

インフルエンザと診断された場合は、学校へ報告をお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は   
発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで  
症状が出た日を0日目とします 

しっかり

### かむことの効果

#### ① むし歯予防

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液はむし歯の表面を洗い流し、むし歯を予防します。

#### ② 肥満予防

よくかんで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎます。

#### ③ 言葉の発音がハッキリ

よくかむことにより、口のなかの筋肉を使うため、表情が豊かになります。

#### ④ 全力投球

力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることができます。

#### ⑤ 味覚を感じる

かんで味わうことにより、食べ物の味がよくわかる。