

ほげんごもり 11月

令和6年10月31日
上尾市立今泉小学校
保健室



10月に入っても半袖を着るような暑い日が続いたせいか、校庭の木々の多くは、まだ紅葉していません。しかし、キンモクセイの香りがしたり、たくさんの銀杏が落ちていたりするのを見ると、季節は秋だということを感じます。さて、11月7日は「立冬」ですね。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、季節は冬の足音が聞こえ始めます。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に。健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



11月の保健目標

うがい・手洗いをしよう

「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までいねいに洗いましょう。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気をたたく力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

保護者の方へ

～朝の健康観察をお願いします。～

- 注目ポイントはココ！
- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
 - 食欲がない
 - 顔色が悪い（顔色が青白い、または赤っぽい）
 - 発熱している（熱っぽい）
 - 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。



11月8日にさくら連絡網にてお知らせいたしますが、「歯みがきテスト」をしていただき、歯っぴーファイルの提出をお願いいたします。昨年度今泉小学校は、「埼玉県学校歯科保健コンクール」で「最優秀校」を受賞しています。いつまでもきれいなお口と歯でいられるように、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

歯

磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな？



か☆



△つつ△



と□い

□ = 1
☆ = 2
△ = 3

ヒント 歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけいい歯みがきしてもきれいになりません。

イラスト：そみこ



11月1日は
いい姿勢の日

2学期の身体測定前の保健指導で、いい姿勢についてのお話をしました。姿勢が悪いと、体にも悪い影響が出やすくなります。肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなったり、内臓の機能が低下したり、疲れやすくなったり、集中力が落ちたりします。いつもよい姿勢でいられるように気を付けましょう。

