

ほけんだより 11月

宇都宮市立石井小学校
保健室

感染症が本格的に流行する季節になってきました。宇都宮市内の学校でも、インフルエンザの集団発生による臨時休業措置をとっている学校がとて増えています。

10～11月にかけての石井小では、インフルエンザだけでなく、溶連菌感染症や水痘(みずぼうそう)、アデノウイルス感染症の報告を受けています。

「感染症うつらない・感染症うつさない」ために、個人でできることの基本は、手洗い・咳エチケット・体調確認です。集団生活をしている学校では、予備のマスクや清潔なハンカチがあると、感染予防に大変役立ちますので、ご準備やお子様へのお声がけ等、ご協力をお願いいたします。



手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

正しい姿勢で座っているかな?

- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

「正しい姿勢」には良いことがたくさんあります!!

- ◎内臓や脳がよく働く
- ◎疲れずに集中できる
- ◎動きやすい
- ◎見た目がきれい
- ◎視力低下を防ぐ

わかるかな? **歯のクイズ**

Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本

子どもの歯は生えそろうた状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ

歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目

虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

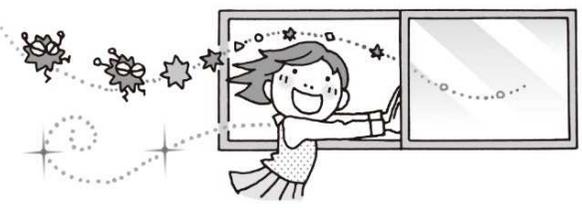
Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回

虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

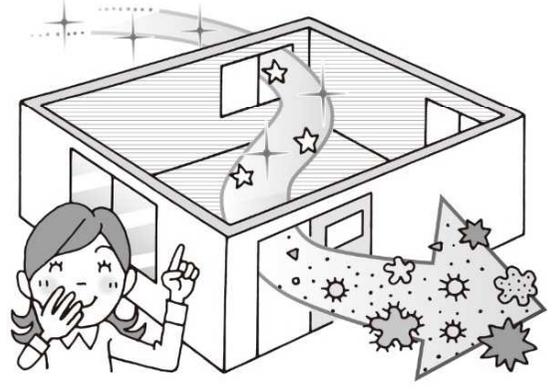
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をし、健康的に過ごしましょう。

