

ほけんだより

11月

令和6年11月1日
流山市立東小学校
保健室

～今月の保健目標～

寒さに負けない体を作ろう
姿勢に良い生活をしよう

11月7日は「立冬」冬の始まりを表す言葉です。最近はずっと寒くなってきましたね。そんな中でも休み時間に元気で遊ぶ声が保健室まで聞こえてきます。寒くなってくと特に水を使う手洗いを早くおわらせようという加減になってしまいがちですが、これからかぜやインフルエンザも流行る時です。そういう時こそ意識していいにしましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くことで集中力が低下します。



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出現」という経験をされたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

風邪のひき始めのサイン



くしゃみ

悪寒



鼻水

頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効果的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

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

Step 2 「あ」の口チェック

奥歯の溝

歯ブラシを当てる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

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ましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ ワンタフトブラシ	歯と歯の間 歯間ブラシ	歯肉の痛みが気になる デンタルフロス	歯ブラシのかたさをチェック 歯ブラシのかたさをチェック
--------------------------------	----------------	-----------------------	--------------------------------

歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

おうちの方へ

【10月の感染症】インフルエンザA型、水痘(水ぼうそう)、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑(りんご病)、手足口病の報告がありました。

インフルエンザも不要です

※インフルエンザ、水痘以外は出席停止期間が定められていない感染症です。主治医の指示に従って登校を再開してください。「治癒証明書」も不要です

千葉県感染症情報センターによると、千葉県がインフルエンザの流行開始の指標を上回ったとのこと。欠席連絡(スキットメール)には「体調不良」ではなく、具体的な症状を教えてください。また朝は元気でも突然発熱しお迎えをお願いすることもありますので、緊急連絡先に常に連絡がつくようにお願いいたします。

※アタマジラミ発生の報告がありました。お子様の頭髪を観察し、早期に発見して対処することが大切です。かゆみ、後頭部や耳の後ろあたりに卵がないかどうかチェックしてください。頭髪の清潔・不潔とは無関係で誰にでもおきる可能性があります。アタマジラミを発見した場合は、担任へご連絡ください。

11月の保健室の掲示は「歯のひみつ」です。ぜひ見に来て下さいね