

11月 ほけんだより

流山市立
西初石小学校
No.7
R5.11.1

2学期に入り、流山市ではインフルエンザの学級閉鎖や学年閉鎖が増え始め、本校でも5クラスが学級閉鎖をしました。季節はこれから冬にむかっていくので、昼間は半そでで過ごせるのに、朝夕は冷えて寒いこともあります。上着で調整し、体調に気をつけて過ごして食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、勉強の秋(?)を楽しんでくださいね。



11月8日は



【いい歯の日】です！

さて、ここでクイズです。むし歯になりやすいところはどこでしょう？

- ①奥歯のみぞ
- ②歯と歯の間
- ③歯ぐきと歯のさかいめ

わかりましたか。むし歯になりやすいのは、食べかすがつきやすく、取りにくいところ。

つまり、①②③、全部がむし歯になりやすいところですよ。

これから歯みがきするときに意識してやってみましょう。

1学期の歯科検診でむし歯があった人は42人。このうち治療が終わっている人は24人です。(治療率57.1パーセント！)

まだ歯医者さんに行っていない人は早くむし歯をなおしましょう。

どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



▶味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶言葉の発達

あごが発達し、表情が豊かに、滑舌も良くなります

▶脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の働き促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。



感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないためのキホンを確認！

手洗い

手のひら・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。



感染症予防で一番大切なのは「てあらい」ですね。ハンカチは毎日持っ てきましょう。

熱が出るのは、体の中に入ったウイルスをやっつけるためなんです！

風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？

風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが動きがいいので、発熱したほうがウイルスとの戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



良い姿勢をしていると・・・

『代謝が上がる』→血液や内臓のはたらきが改善

され代謝がよくなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。脳に酸素が十分に

届いて『集中力がアップ』します。