ほけんだより 11月

令和８年１１月５日　高三小　保健室

朝、布団から出るのが少し辛くなる季節がやってきましたね。朝と夜の気温がグッと下がり、秋の深まりを感じています。寒くなって空気が乾燥してくると気になるのが、風邪やインフルエンザなどの感染症です。いつものように、運動・栄養・休養を心がけ、規則正しい生活をし、感染症に負けない体を作りましょう。

１１月の保健目標　歯の健康を考えよう

●１１月の保健行事●

- １１月９日（月）～１１月２０日（金）の期間中に、全学年で**視力検査**を行います。３、６年生の希望者は同じ期間中に**色覚検査**も行います。（希望調査済み）
- １１月１７日（火）は全学年、**歯科健康相談**を行います。４、６年生は、歯科衛生士さんによる歯みがき指導もあります。みがき残しが分かるように、みがき残しをピンク色に染める液を使います。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!?　そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切にして）くださいね。



教室の換気をしよう

教室へのエアコンが普及してきたことによって、冬場も夏場も教室の窓や扉を閉めていることが多いと思います。閉めきった室内では二酸化炭素の濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、ウイルスや細かいゴミなどが空気中を漂っている可能性もあるので、必ず「換気」をしましょう。

【換気のポイント】

- 常時換気する（窓と斜め対角にある扉を少し開ける）
- 常時換気が難しいときは、30分に１回以上、数分間（できれば５分以上）、窓を全開にする



～保護者の方へ～

○今月実施する**視力検査、歯科健康相談、色覚検査**は、実施後全員に結果のお知らせを配付します。受診勧告があった際には、早めにかかりつけ医を受診されますよう、お願いいたします。

○４、６年生は１１月１７日（火）の歯科健康相談終了後、歯科衛生士さんによる歯みがき指導があります。歯みがき指導の際、歯の汚れを染め出すカラーテスターを使用します。食品の着色剤から作られた赤い液体で、服につくと落ちづらいこともありますので、汚れてもいい服装で登校させてください。当日は、以下の持ち物をご用意いただきますよう、お願いいたします。

①歯ブラシ　②コップ　③手鏡　④汚れてもいいタオル　⑤手提げ袋（①～④を入れる）

○本校では、１０月中特定の感染症が一気に増えている、ということはありませんでしたが、市内小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖も出ています。引き続き、学校でも感染症対策を行っていきますので、ご家庭におかれましてもご協力いただきますよう、お願いいたします。