



えがお

H30. 12月
白羽小学校保健室



もうすぐ冬休みですね。行事の多い冬休みですが、かぜやインフルエンザが流行する時期でもあります。冬休みと3学期を元気に過ごすために、かぜやインフルエンザ予防について紹介します。



冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> てあらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きれいでなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> おふろであたためり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからない・うつさない方法を知っている

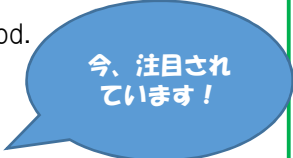
※健康診断の結果、治療の必要があるというお知らせをもらって、まだ受診していない人は、冬休みの間に診てもらってください。放置しておくといひどくなってしまうものもあります。早めに病院に行くようにしましょう。

かぜ予防にも！やっぱり大事な「睡眠」

かぜ予防には、手洗いうがい・マスク等のウイルスや菌をもらわないための方法に重点を置きがちです。それらの予防法にプラスして、今年にはさらに、少しらしいのウイルスや菌にも負けない強い体を目指しませんか？

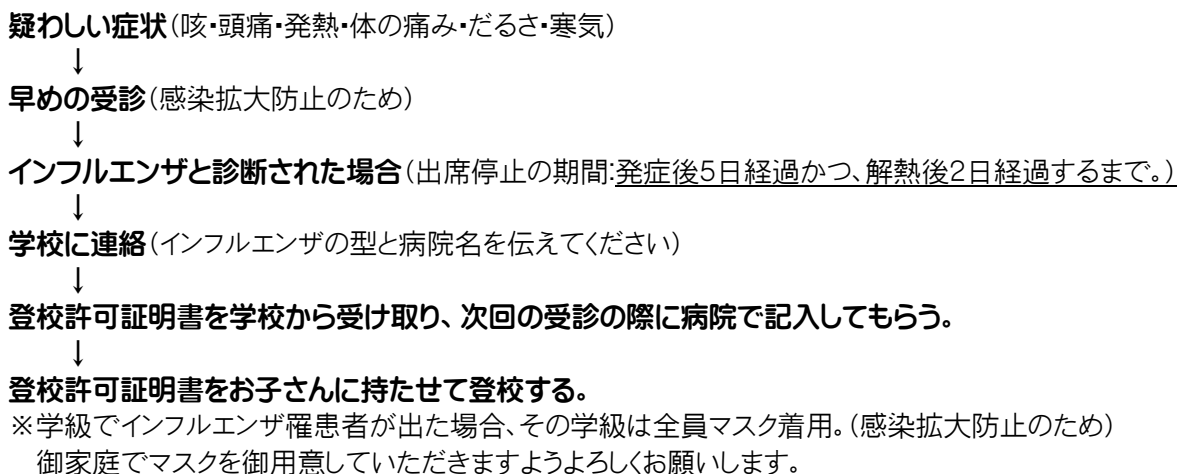
睡眠が免疫力を高める…質のよい睡眠をとるためには？

- ・湯船につかる…体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできる。38～40℃が good.
- ・食事は寝る2時間前までに…寝ている間に胃や腸が活動すると熟睡できない。
- ・PC やテレビ、スマートフォンは寝る2時間前までに…強い光を見ると眠りにくくなる。
- ・昼間、外遊びをする…眠りのホルモン「メラトニン」が、外遊びをすると、多く分泌されると言われている。



外遊びは、睡眠だけでなく、絆ホルモン「セロトニン」が増え、心が安定するとも言われています。寒くなってきて外に出ることが少なくなる冬休みですが、少しでも外で遊ぶ機会を増やしたいですね。

インフルエンザの対応について



3・6年生が歯みがきの勉強をしました！



むし歯予防、歯肉炎予防に歯みがきが大切！

むし歯や歯肉炎の原因：口の中にいる菌＋糖＋歯の質＋時間

3年生→永久歯と乳歯が混在し、汚れが残りやすい。

6年生→歯肉炎が増えてくる。歯みがきをしっかりすれば改善する。

みがき方のポイント

- ・鏡を見てみがく。 ・歯ブラシは細かく動かす。 ・歯と歯ぐきの境目までしっかりみがく。
- ・前歯の横などカーブしているところは歯ブラシを縦にしてみがく。
- ・前歯の裏側は、歯ブラシの「かかと」を使ってかきだすようにみがく。



児童の感想

- ・奥歯の溝には汚れが溜まりやすく、うがいだけでは全然落ちなかったの、食後の歯みがきが大変だと思った。
- ・歯みがきをしっかりしていたつもりだったけど汚れがたくさんついてた。歯と歯の間も、糸(フロス)できれいにしたい。

8020、80歳で20本の歯を残すために今から丁寧な歯みがきをしていこう！



5年生が薬やお酒、タバコなどについて勉強しました！

・薬の正しい飲み方

飲む時間、飲む方法、保管の仕方など

→薬は、その人の年齢や体質に合わせて処方されているので、自分の判断で勝手に飲むのではなく、薬剤師さんから言われたとおりに飲むことが大切。

・お酒、タバコの害

肌の老化や病気の原因になる。子どもが大量に摂取すると死に至ることもある。

・危険ドラッグ

薬物乱用→薬物を不正な方法や目的で使用すること。

いろいろな形状のものがあ、危険なものとは分かりにくい。(芳香剤、ジュースのようなもの)

児童の感想

- ・薬は病気になったときは役に立つけど、正しい飲み方をしないとこわいということがわかった。
- ・薬物乱用やお酒、タバコの害を小さく見ていたけど、話を聞いてやめられないと知って、絶対に手を出したくないと思った。

