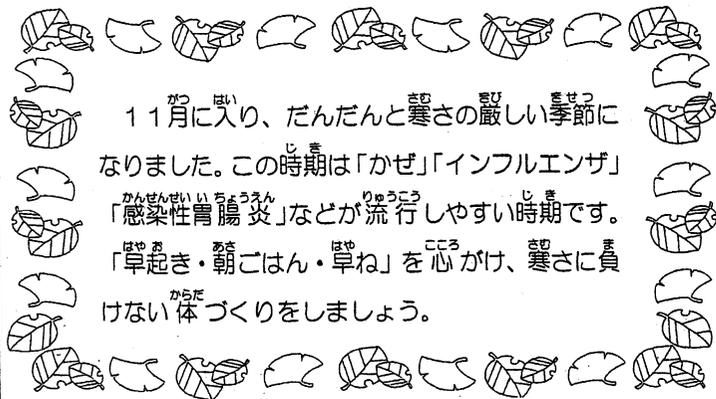


2018. 11. 1
 おおたかの森小学校
 保健室 NO. 8

保健目標
 さむ ま からだ
 寒さに負けない体をつくろう



11月に入り、だんだんと寒さの厳しい季節になりました。この時期は「かぜ」「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」などが流行しやすい時期です。「早起き・朝ごはん・草ね」を心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月の保健行事
 16日(金) 背柱側わん症検診(二次) 該当者のみ

いいと(う)いね
11月10日
トイレの日

トイレをきれいに使いましょう!

11月8日は **いい歯の日**

「いい歯(118)」をつくるためには、どうすればよいのでしょうか? おおたかの森小学校の代表として、流山市健歯コンクールに参加した6年生2名に保健委員会がインタビューしました!

6年5組 くん 6年3組 さん

姿勢を正しくしよう!

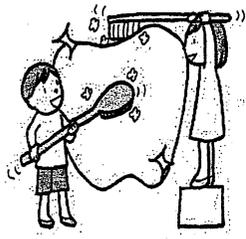
正しい姿勢で座っていますか?

猫背になっている
 深く座かけて背もたれに寄りかかっている
 イスが高すぎて足が浮いている
 足のうらを床につけ、背筋をのびして、イスに深く座ります

姿勢が悪いと、視力が下がったり、首や腰が痛くなったり、歯ならびが悪くなったりすることがあります。

みなさんは、かべに「背中・おしり・かかと」をつけて立つことができますか? 練習してみましょう!

おなかを
 ひっこめる



★「いい歯」として、学校の代表に選ばれた時の気持ちを教えてください。

くん「うれしかった。今までやってきた頑張りがむくわれ、気持ちが高まった」
 さん「うれしかった」

★歯みがきは1日何回・1回につき何分くらいしていますか?

くん「1日5回・1回につき4分くらい」
 さん「1日2回・1回につき3分くらい」

★どうしたら「いい歯」になりますか? 歯みがきのコツがあれば教えてください。

くん「自分の一生の宝物としてみがくこと」
 さん「頑張ってみがくこと」

せなか ← 背中をつける
 ← おしりをつける
 ← かかとをつける



★どんな歯ブラシを使っていますか?

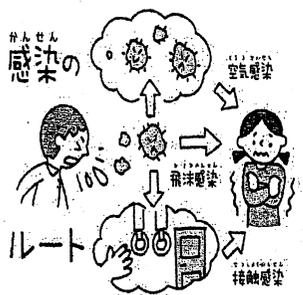
くん「先がとがっていて、毛が密集しているもの」
 さん「ふつうのもの」





麻疹（はしか）の発生が心配されています

麻疹は、麻疹ウイルスによるとても感染力の強い病気です。感染すると、発熱・せき・鼻水などのかぜ症状が現れ、結膜が充血・目やにが出てきます。その後、ほほの裏側に白い斑点（コプリック斑）が現れ、発疹が全身に出現します。合併症として、肺炎、中耳炎、脳炎を発症することもあります。



感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染です。予防接種を2回受けることが有効な予防方法ですが、2回接種を受けていても、感染することがあります。麻疹を疑う症状が出た場合は、医療機関を受診する前に医療機関に電話連絡でその旨を伝え、医療機関の指示に従った受診が必要です。

「せきエチケット」を守りましょう！

- せきやくしゃみをするときは・・・
- ★鼻と口をおおう
- とっさに手でおおった時は、石けんでしっかりと洗いましょう。
- ★マスクをつけよう！

かぜとインフルエンザの主な症状

かぜ <ul style="list-style-type: none"> ●せき●くしゃみ ●はなみず●はな ●鼻水●鼻づまり ●のどの痛み など 	インフルエンザ <ul style="list-style-type: none"> ●突然の高熱●悪寒 ●体がだるい●頭痛 ●筋肉痛●関節痛 など
---	--

保護者の方へ

【学校における薬の与薬及び管理について】

本校では、与薬について、事故を防ぎ確実に実施するため、次のようにしております。学校で与薬できるものは、医師から処方された薬のみです。市販薬または一時的な薬（かぜ等の急性疾患薬）は、万が一の事故等責任を負いかねますので依頼を受け付けていません。服用が必要な場合は、自分で服用できるようにするか、医療機関受診時に、朝・夕の服用、または学校時間を外しての服用を医師にご相談ください。



医師からの与薬の時間指定をされ、どうしても与薬の必要がある場合は、保護者からの「与薬依頼書」等の提出が必要です。与薬依頼書が必要な方は、担任までご連絡ください。趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

【歯科矯正無料相談のご案内について】（流山市歯科医師会より）

毎年行われている歯科検診結果、「歯列・かみ合わせ・咬合の項目に問題があり、どこへ相談すべきかわかりにくい」方のために、歯列矯正相談を無料で受け付ける歯科医院リストを作成し、広報することになりました。資料が必要な方は、保健室までご連絡ください。

