

平成28年11月5日(土) 吉川市立旭小学校 保健室

社会科見学や市内陸上大会、修学旅行など、10月は高学年の行事がたくさんありましたね。それぞれのめあてに向かって、役割を果たす姿がとても立派でした。あっという間に11月です。季節は秋から冬へと進み、1日の中の寒暖差が大きくなります。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。体を冷やさないようにして、夜は早めに寝ましょう！

11月8日は「いい歯の日」～よくかんで食べよう～

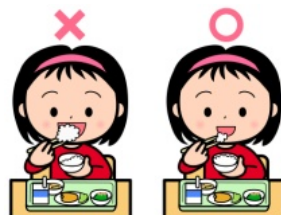


よくかむための合言葉は・・・「**い い は の ひ**」

- い 意識して、かんでみよう
- い いつもより、大きくカット
- は 早食いはダメ！
- の 飲み物で流しこまない
- ひ 一口は少なめに

1口30回

かみごたえのあ
る大きさに！



よくかんで食べるといいことがたくさんあるよ！

1. だ液がたくさん出る！

- ①むし歯を予防 ②がんなどの病気を予防 ③消化をよくする

2. 脳を刺激！

- ④肥満を予防 ⑤学習力アップ

3. 口のまわりの筋力アップ

- ⑥表情が豊かになる ⑦くいしばる力アップで、運動能力アップ！



☆11月中旬に歯の賞状をくばります☆

- ①1学期の歯科健診で、むし歯だけでなくその他の所見（処置歯・歯こう・歯肉・歯列など）が1つもないみなさんへ【学校歯科医の先生が賞状を作ってくださいました】

- ②歯科健診で、むし歯がなかったみなさんへ

- ③歯科健診でむし歯の疑いがあり、受診したみなさんへ

※まだ治療が終わっていない人は、早めに歯医者さんで受診して、賞状をもらおう！！

感染症の季節にそなえて、免疫力を高めよう



免疫力って？

体内に入ってきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。

睡眠

夜更かしをすると、交感神経の働きすぎで自律神経のバランスがくずれ、免疫力が下がります。



免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

運動

運動をすると、体温が上がり、血のめぐりがよくなります。免疫細胞もスムーズに働くので、免疫力が上がります。



あさ朝マラソンもがんばろう！

入浴

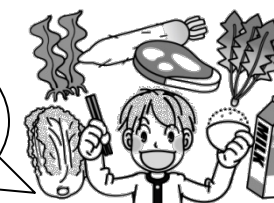
一日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



眠る前は、ぬるめのお湯でリラックス

食事

- 肉や魚などのたんぱく質をしっかりとろう！免疫細胞のもとになるよ。
- ビタミン・ミネラルたっぷりの野菜をしっかりと食べよう。



バランスよく食べよう！

★おうちの方へ★

全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。好発年齢は6～12歳です。潜伏期間は2～3週間とされ、飛沫（咳・くしゃみなど）で感染します。主な症状は、頑固な咳と発熱です。旭小でも、10月から数名感染の報告がありました。潜伏期間が長いので、これから症状がでることがありますので、ご家庭でも登校前の健康観察をお願いします。

マイコプラズマ肺炎の場合は、出席停止になります。感染力がもっとも強いのは、症状が強い急性期です。症状が強い急性期症状が改善し、全身状態が良くなれば登校できますが、主治医の先生の指示にしたがってください。