

吹く風が冷たく感じられるようになってきました。長い2学期の疲れがたまり、まだ体が寒さになれていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。今年は、みなさん一人一人がしっかりと予防に努めているため、風邪ひきさんが少ないですが、油断せず、この冬も感染症にかからないように、外から帰ったら手洗い・うがいをして、しっかりと体調管理をしましょう。



がつついたち
11月1日は、「いい姿勢の日」

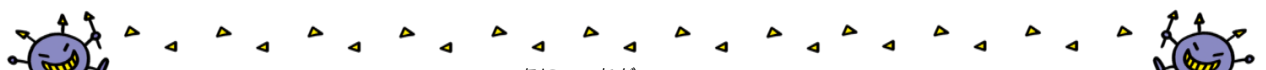
楽な姿勢は、ダメな姿勢

背中を丸めた姿勢は楽な気もしますが、実は背骨が曲がり、筋肉を余計に疲れさせてしまいます。よい姿勢は、背筋を伸ばすことからです。意識して背筋を伸ばしてみましょう。



寒いけど…ポケットから手をだしましょう！

寒くなり、上着やズボンのポケットに手を入れている人を見かけるようになりました。ポケットに手を入れていると自然と猫背になってしまいます。また、つまずいて手を地面につくことができず、大けがにもつながります。そういった何気ないところでけがをする人も増えています。寒いときは手袋をしましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

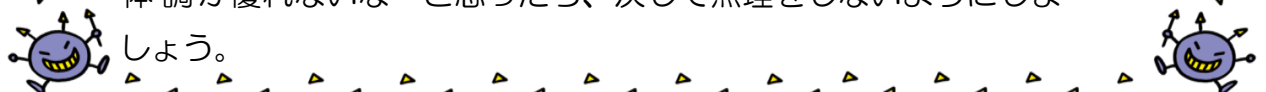
- かぜは、喉の痛み・鼻水・くしゃみ・咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
- インフルエンザは、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み・鼻水・咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら、病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ☐ 進行が速い
- ☐ 38℃以上の高熱
- ☐ 寒気が強い
- ☐ 激しい頭痛や筋肉痛
- ☐ 咳がたくさん出る

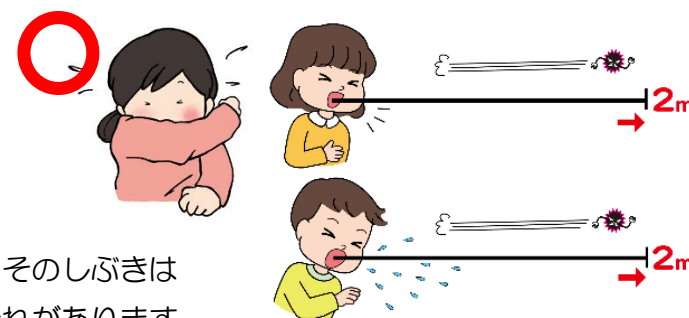


今年もインフルエンザの季節がやってきました。いつもと比べて体調が優れないな…と思ったら、決して無理をしないようにしましょう。



咳エチケットを心がけよう！

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみのしぶきにより感染する感染症は数多くあります。咳やくしゃみをする時、そのしぶきは2mほど飛び、他人に感染させてしまうおそれがあります。体育の授業などで、マスクが手元にはないときは、ハンカチやティッシュ、上着の袖でおおってしぶきが飛ばないように、咳エチケットを心がけましょう。



歯の健康クイズ

次の3つはそれぞれ○か×か考えてみましょう。

- 口の中のバイキンが体の中でいちばん多い。
- 力いっぱいこすると歯のよごれはよく落ちる。
- バイキンがいちばんふえるのは夜寝ているときである。

これを機会に、歯ブラシの毛先が整っているか確認してみましょう。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために口の中の健康を保つよう心がけましょう。

こたえ ①○ ②× ③○

11月4日現在、旭小でむし歯がある人・・・ **32人**



むし歯の治療が済んだ児童へ賞状の配付をしました。頑張って治し、素晴らしいです。これからも、きれいな口でいてくださいね♪

早いうちに治療し、一生お付き合いしていく歯を大切にしましょう

治療勧告書を紛失された場合は、いつでも再発行いたしますのでご連絡ください。

保健室

10月の来室者数

けが：23人 病気：15人 この集計は、保健委員さんががんばってくれています♪