

# 保健だより

令和5年11月1日  
墨田区立第一寺島小学校



運動会が終わり、秋が深まってだんだんと肌寒さを感じるようになってきました。区内のインフルエンザによる学級閉鎖がまだ絶えず、本校でも感染症の報告が続いています。また、頭痛など罹患後の不調も目立つような印象があります。引き続き、朝の健康観察をお願いします。

生活習慣を整え、よく笑い、免疫力を備えてほしいと思います。

## つづけていますか? 「せきエチケット」



その1 鼻と口をおおう



その2 とっさの時は「袖」でカバー 手で覆ったときはすぐ石けんで洗うのが理想です。

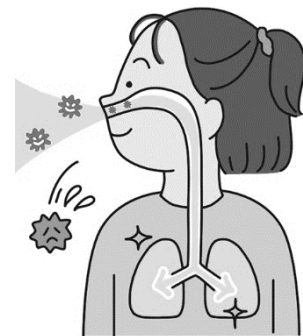
その3 マスクをつける ウイルスを含んだ飛沫の飛び散りを防ぎます。



からだのしくみで病気を予防

## 鼻こきゅうのススメ

乾いた空気が口から入ると、喉が乾燥し抵抗力が落ちるとされています。また、空気中を漂うウイルスなどもそのまま入り感染しやすくなります。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛が埃やウイルスなどの侵入を防ぐ役目もあります。



呼吸の時、口が開いていませんか? 少し意識することで、体が本来もっているしくみをうまく活用して鼻呼吸で病気を予防できるかもしれません。

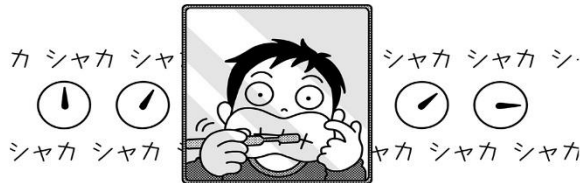
### 11月の保健目標 元気に外で遊ぼう



太陽の光は神経伝達物質「セロトニン」の分泌を正常にしてくれます。心を穏やかな状態に保ったり、頭の回転をよくして直感力を上げるなど、脳を活発に働かせる鍵となる脳内物質です。適度な運動も、脳とセロトニン神経を活性化させると言われています。近視の予防にも効果的。特に成長期の子供たちには、楽しみながら外遊びをすることで心身を整えてほしいです。天気の良い日はぜひ外へ!!

# STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック！  
おすすめのタイミングは、寝る前です

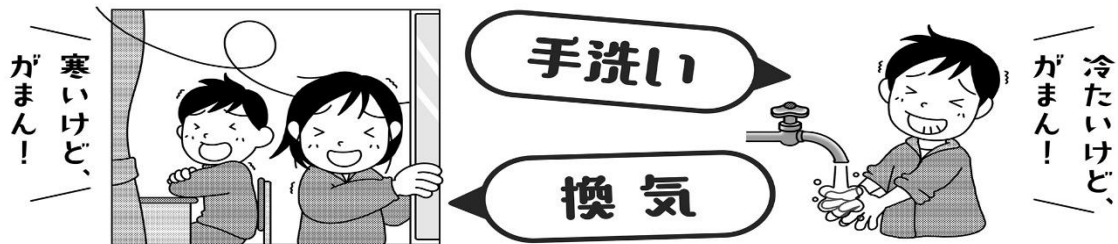
半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない  
汚れを落としてもらいましょう

11月8日は「いい歯の日」。むし歯の治療はお済みですか？(受診報告お待ちしております)

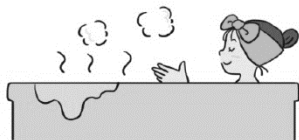
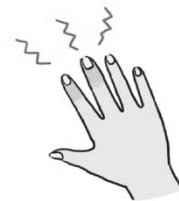
# STOP コロナ・インフルエンザ



11月9日は「換気の日」。いい空気『いい(11)く(9)うき』の語呂合わせだそうです。風が冷たくても、定期的に部屋の2方向の窓(ドア)を開けて空気の入れ換えをしてください。

# 歯皮膚の日 …万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせですが、ちょうどこの時季—秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



## ● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

## ● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましよう。



寒くなりますが、心はあたたかく♡ 心身が、よりいい(11)状態で過ごせますように願っています。