

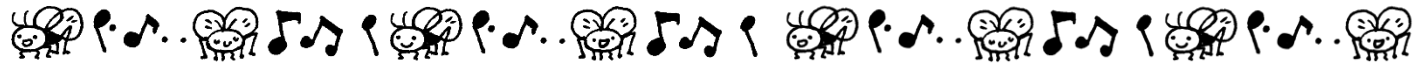
ほけんたより 11月



令和6年11月1日
墨田区立錦糸小学校
保健室

は まいにち かさ だいじ いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

としをとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



10月の真夏日から一転、11月に入り冷え込む日が増えてきました。気温の変化で体調を崩していませんか。朝晩はとくに冷え込みます。上着を上手に活用してください。

学校では、風邪症状でお休みする人が増えています。咳やくしゃみが出る人はマスクの着用や、腕やハンカチで口を覆う咳エチケットを心がけましょう。食事、運動、睡眠の時間をきちんととって、風邪に負けない体をつくりましょう。

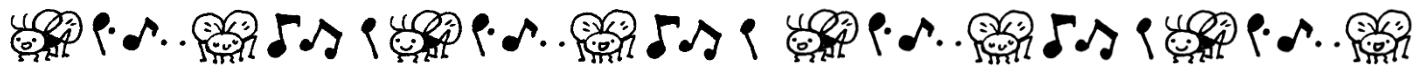


食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。

1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。

よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。

歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。



11月の保健行事

日程	保健行事	対象
11月1日(金)	就学時健康診断	来年度の1年生

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか? 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。

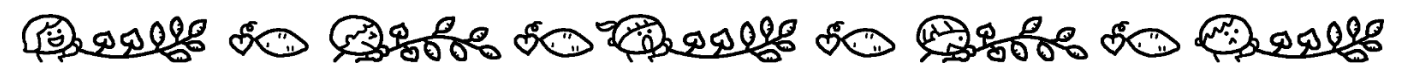


- 3つの「首」を温める(首、手首、足首)
- カイロを使う(ただし低温やけどに注意!)
- 靴下(足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの)やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー(腹巻)を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む(スープ、お茶、白湯など)
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

マイコプラズマ肺炎について

マイコプラズマ肺炎が急増しています。マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することで起こる感染症で、秋冬に増加する傾向があります。感染してから発症するまでの潜伏期間は2~3週間程度です。発熱、倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられ、咳が長く続くのが特徴です。軽い症状で済む場合もあれば、重症化して入院となる場合もありますので、咳が長引く場合には医師に相談をお願いします。

<参考>厚生労働省ホームページより



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか? 湯船につかるとからだが温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1~2時間くらい前にぬるめのお湯(40℃くらい)につかることです。

