

ほけんだより



平成29年11月8日

歌浦小学校 保健室

No.8

昨日7日は立冬でした。暦の上ではもう冬の始まりです。保護者のみなさまはいかがお過ごしでしょうか。

寒くなり、体調をくずす子も出てきています。市内ではインフルエンザが流行している地域もあるようです。特にこれからの時期は、手洗い・うがいの呼びかけや換気などがぜひ予防に努めていきます。ご家庭でも、その日の気候や体調に合った衣服の調節を心がけさせていただければと思います。

11月の保健目標

かぜを予防しよう
(手洗い・うがいの徹底)



うがいはブクブクガラガラ両方やろう!

まずは
「ブクブクうがい」で、
口の中をきれいにします。



次に
「ガラガラうがい」で、
のどのおくまで洗い
流します。

～ マスクの着用について ～

「咳が出る子、のどが痛い子はマスクをつけましょう」と言っていますが、歌小の子どもたちはそれがよくできています。保護者のみなさまも、いつも心がけとご協力ありがとうございます。

一般的な使い捨てマスク（サージカルマスク）は、「空気中に浮いているウイルスは通すが、くしゃみなどの飛沫は通さない」といわれています。つまり、かぜをひいている子がマスクをつけることで、ウイルスを広げることが防ぐことができます。

これからインフルエンザの流行も考えられますので、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。



児童のみなさんも読みましょう。



11月8日は、いい歯の日です



むし歯の治療は済みましたでしょうか。なってしまったむし歯は、歯医者さんで治療をしないと治りません。歌小の子どもたち全員が、今年中に治療を終えて、いい歯になれるといいなと思います。

治療が終わりましたら、学校までご連絡ください。

さて、歯には子どもの歯と大人の歯があります。どうして、歯は生えかわるのでしょうか・・・。

みなさんのあごは成長します。でも、歯は一度生えてきたら、大きさが変わることはありません。

もし、小さな子どもの歯(乳歯)のままだったら、歯と歯の間があいて、ものをよくかめなくなります。だから、大人のあごにちょうど良いサイズの大人の歯(永久歯)に生えかわるのです。

子どもたちから、「歯が抜けました!」「大人の歯が生えてきました!」という声をよく聞きます。

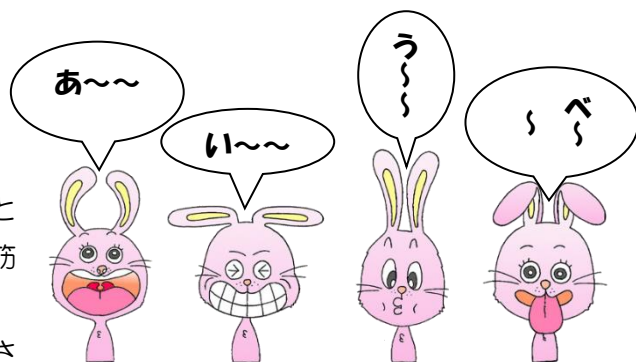
大ききの違う乳歯と永久歯が並んでいるところは、デコボコしててみがきにくいです。そういうところは、鏡を見てみがかせたり、仕上げみがきをしてあげたりしてください。



あいうべ体操をおこないました！

11月の体重測定時におこないました。あいうべ体操とは、口を大きく開けて、「あ～～」「い～～」「う～～」「べ～～」と言う体操です。口を大きく開けることで、口のまわりや舌の筋肉をきたえて、口をとじ鼻呼吸ができるようになります。

子どもたちにカードを渡していますので、ぜひご家庭でもされてみてください。



カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあります。でも口呼吸でのが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまうます。



口の健康



鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液がなぜそんなに大事なの？

むし歯や歯周病を予防

だ液は食べもののカスを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんです

大切なお知らせ＜色覚検査について＞

色覚検査は、「色覚異常の大半は学校生活に支障はない」という認識のもと、平成15年4月に定期健康診断の項目から削除されました。

色覚異常の人は、日本人では男性の20人に1人、女性の500人に1人の割合で存在するといわれています。色が全く分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど支障はありません。

しかし、進学にあたり色覚の異常が職業上問題となることから、保護者が希望される場合は、学校で色覚の検査を行うことができるようになっていきます。希望される方がいらっしゃいましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。また、お子様の色覚について気になることがありましたら、どうぞ遠慮なくお知らせください。よろしくお願いいたします。