

ほけんだより 11月

平成27年11月6日
山田小学校 保健室



校庭の木々が、秋らしくきれいに色づき始めました。空気が冷たく乾いてくると、インフルエンザなどのウイルスが活発に活動します。冬に向けて特に予防を心がけ、かぜに負けない体をつくりましょう。少しかぜがみかな？と思ったら、暖かくして、栄養、睡眠を十分にとりましょう。

保護者の方へ

- ・10月の感染症情報 マイコプラズマ感染症10名 流行性耳下腺炎5名
- ・11月6日現在、学校感染症による欠席はマイコプラズマ1名、溶連菌1名です。
- ・市内の小学校で、インフルエンザによる学級閉鎖がありました。市内では感染性胃腸炎や溶連菌も流行していますので御注意ください。
- ・平成27年度 歯科検診結果(単位:%)

※市・都は平成26年度統計を使用

		虫歯なし	虫歯あり	全て処置済	未処置あり	歯周疾患要観察
1年生	本校	33.3	66.7	33.3	33.3	1.2
	市	57.6	42.4	17.3	25.1	5.2
	都	60.7	39.3	18.1	21.2	
2年生	本校	17.6	82.4	51.8	30.6	12.9
	市	48.7	51.3	26.5	24.9	8.1
	都	53.2	46.8	25.5	21.3	
3年生	本校	27.6	72.4	52.9	19.5	26.4
	市	43.3	56.7	31.0	25.7	9.8
	都	48.6	51.4	28.1	23.3	
4年生	本校	15.0	85.0	60.0	25.0	47.5
	市	42.0	58.0	31.0	27.0	12.7
	都	45.4	54.6	32.1	22.5	
5年生	本校	54.7	45.3	32.6	12.8	29.1
	市	48.9	51.1	29.8	21.3	13.7
	都	52.9	47.1	26.2	20.9	
6年生	本校	53.2	46.8	29.8	17.0	66.0
	市	58.3	41.7	24.2	17.5	13.1
	都	61.6	38.4	22.8	15.6	
全学年	本校	34.1	65.9	43.1	22.8	31.2
	市	49.9	50.1	26.6	23.5	10.5
	都	53.8	46.2	25.4	20.8	

1学期に実施した定期健康診断の結果から、本校では虫歯のある児童と歯周疾患予備軍が増加傾向であることがわかりました。上表の「虫歯あり」「歯周疾患要観察」が、ほとんどの学年で市・都より多くなっています。御家庭でも、お子様の歯磨き習慣と磨き方を御確認いただくとともに、未処置の虫歯がありましたら早めの治療をお願いいたします。

11月のほけんもくひょう



いふく ちょうせつ 衣服の調節をしよう



脱ぎ着しやすい重ね着をして、暑さ寒さに合わせて、自分で衣服を調節しましょう。服と服の間に暖かい空気がたまると、体がぼかぼかします。暖かい空気を逃がさないように、こんなことに気をつけましょう。



① 肌を着る



② 首、手首、足首を

暖かくする



③ 風を通しにくい

上着を着る

あまり厚着をしていると、動きにくくなったり、肌の感覚や体の抵抗力が弱くなってしまいます。元気な時はなるべく薄着になりましょう。



しせい よい姿勢ですごそう



寒い季節は、姿勢が悪くなりがちです。

体が縮こまって背中が丸まっていると、骨がゆがんだり、眼が悪くなったりする原因になります。おなかが押されて、食べ物もよく消化できなくなってしまいます。また、肩に力が入って、首や頭が痛くなることもあります。

背すじをピーンとのばし、

肩をリラックスさせて

あごを少し引くだけで、

見た目も美しく健康にも良いですよ。

