

# ほけんだより 11月

平成 28 年 11 月 1 日  
山田小学校 保健室



あき 秋らしい晴れの日が増えてきました。くうき 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。ふゆ 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。すこしかぜがみかな？と思ったら、あたたかくして、えいよう 栄養、すいみん 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 マイコプラズマ肺炎 2名 溶連菌 2名 流行性耳下腺炎 1名
- ・ 市内では感染性胃腸炎も流行していますので御注意ください。

平成 28 年度 歯科検診結果 (単位: %)

※市・都は平成 27 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	51.6	48.4	24.7	23.7	3.2
	市	59.8	40.2	16.7	23.5	5.7
	都	63.1	36.9	17.5	19.4	
2年生	本校	50.6	49.4	15.6	33.8	18.2
	市	50.2	49.8	24.3	25.4	10.6
	都	57.0	43.0	23.0	20.0	
3年生	本校	23.5	76.5	30.6	45.9	14.1
	市	47.2	52.8	28.9	23.9	13.2
	都	48.5	51.5	29.6	21.9	
4年生	本校	36.5	63.5	38.8	24.7	35.3
	市	43.3	56.7	30.9	25.7	13.1
	都	47.6	52.4	29.4	23.0	
5年生	本校	48.1	51.9	36.7	15.2	49.4
	市	48.1	51.9	28.7	23.2	14.7
	都	52.5	47.5	28.5	19.0	
6年生	本校	70.6	29.4	20.0	9.4	49.4
	市	58.2	41.8	24.5	17.4	14.8
	都	62.4	37.6	21.8	15.8	
全学年	本校	47.0	53.0	27.7	25.3	27.7
	市	51.1	48.9	25.7	23.2	12.0
	都	55.3	44.7	24.9	19.8	

今年度の定期健康診断結果(上表)から、本校のほとんどの学年で「虫歯あり」「歯周疾患要観察」が市・都より多くなっています。御家庭でも、お子様の歯みがき習慣と、みが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に治療をしていただくようお願いいたします。

## 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

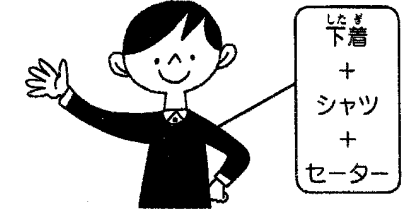
#### 冬場の服装の例

重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

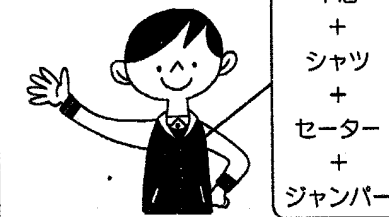
暖かいと感じる室内にいるとき



少し寒いと感じる室内にいるとき



外に出るとき



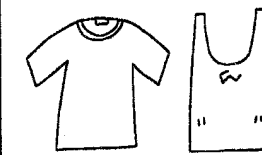
風の強い外に出るとき



※上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせて服装にしましょう。

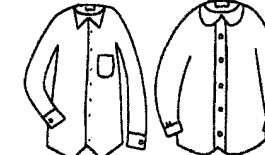
#### 主な衣服の役割

下着



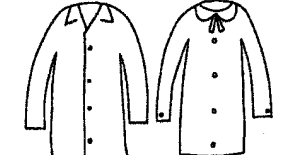
体から出るあせやよこれを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ・ブラウス



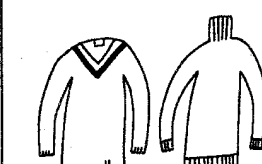
身だしなみを整え、保温効果を高めます。

パジャマ



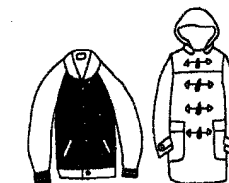
しっかりとねられるように、ゆったりとしたつくりになっています。

セーター



暖かい空気をたくさんためておくことができます。

ジャンパー・コート



風を通さず、内側の暖かさを守ります。

体操着



のび縮みして動きやすく、あせを吸収します。