

ほけんだより 11月

平成29年11月1日
八王子市立山田小学校
保健室



朝晩の空気が冷たくなってきました。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げ、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、睡眠をいつも以上に十分とりましょう。

保護者の方へ

・10月の感染症情報 RSウイルス1名 溶連菌2名
ヘルパンギーナ1名

・本校では、咳、鼻水、腹痛などの症状が見られる児童が増えています。市内では、溶連菌、感染性胃腸炎が増加傾向となっていますので御注意ください。御家庭でも、手洗いがいの励行をよろしくお願いたします。

・寒暖差が大きく、毎日の服装にも悩む時期ですが、天候や体調に合わせてお子様が調節しやすい衣服で登校できますよう、御配慮のほどよろしくお願いたします。

平成29年度 歯科検診結果 (単位：%)

※市・都は平成28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
1年生	本校	41.0	59.0	38.5	20.5
	市	61.2	38.8	16.3	22.5
	都	63.5	36.5	17.3	19.2
2年生	本校	17.0	83.0	52.3	30.7
	市	54.1	45.9	22.5	23.4
	都	59.6	40.4	22.3	18.1
3年生	本校	31.2	68.8	48.1	20.8
	市	46.5	53.5	29.1	24.4
	都	52.5	47.5	27.2	20.3
4年生	本校	14.8	85.2	59.1	26.1
	市	45.5	54.5	31.0	23.4
	都	51.5	48.5	28.0	20.5
5年生	本校	31.8	68.2	45.9	22.4
	市	50.3	49.7	29.0	20.6
	都	56.6	43.4	24.4	19.0
6年生	本校	53.6	46.4	33.3	13.1
	市	58.7	41.3	24.8	16.4
	都	66.1	33.9	18.8	15.1
全学年	本校	41.0	59.0	38.5	20.5
	市	61.2	38.8	16.3	22.5
	都	63.5	36.5	17.3	19.2

・今年度の定期健康診断の結果(左表)、本校の全ての学年で「虫歯あり」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していただきますようお願いいたします。



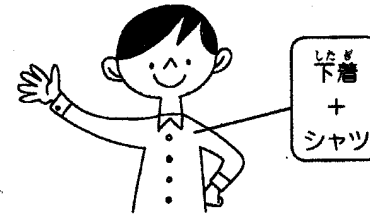
11月のほけんもくひょう

いふく ちょうせつ 衣服の調節をしよう

冬場の服装の例

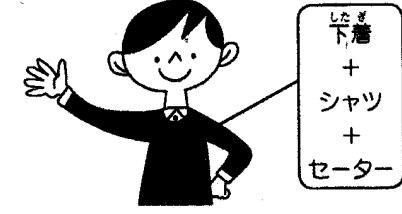
重ね着をすることで空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

暖かいと感じる室内にいるとき



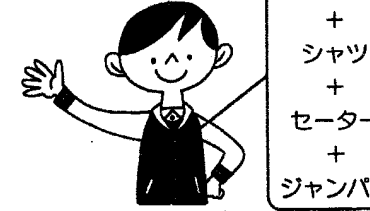
下着
+
シャツ

少し寒いと感じる室内にいるとき



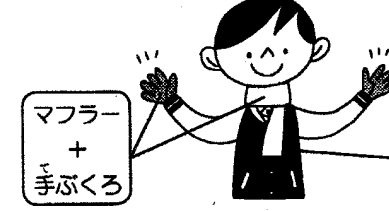
下着
+
シャツ
+
セーター

外に出るとき



下着
+
シャツ
+
セーター
+
ジャンパー

風の強い外に出るとき



下着
+
シャツ
+
セーター
+
ジャンパー
マフラー
+
手ぶくろ

※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た服装にしましょう。

主な衣服の役割

<p>下着</p> <p>体から出るあせやよこれを吸収して、皮膚を清潔に保ち、保温効果を高めます。</p>	<p>シャツ・ブラウス</p> <p>身だしなみを整え、保温効果を高めます。</p>	<p>パジャマ</p> <p>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。</p>
<p>セーター</p> <p>暖かい空気をたくさんためておくことができます。</p>	<p>ジャンパー・コート</p> <p>風を通さず、内側の暖かさを保ちます。</p>	<p>体操着</p> <p>のび縮みして動きやすく、あせを吸収します。</p>