ほけんだより 11月

町田市立ゆくのき学園大戸小学校
ＮＯ８　２０２６．１０．３０　保健室

「立冬」とよばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉があざやかに色づき、空気も少しずつひんやりしてきました。体も冬に向けて、十分な睡眠やバランスの良い食事、運動などを意識していきましょう。10月上旬頃に増加したインフルエンザも収束し保健室もしばし一安心。感染予防を続けながら、寒さやかんそう対策も心がけましょう。

11月の保健目標は、『いい歯でよくかんで食べよう』

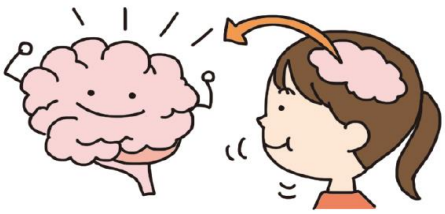
もくひょう
「ひと口30回」！

よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

よい姿勢を意識しましょう。

＜グー ・ パーでよい姿勢＞



①机と体の間は、グー1つ分。
いすと体の間も、グー1つ分。



①目と机をパー2つ分はなす。

＜パソコンを使うときも＞



①パソコン画面は30cm
はなしましょう。

＜よい姿勢になるための、アドバイスをしよう！＞









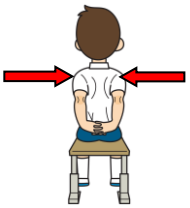
＜ねこ背予防のストレッチをためしてみよう！＞



① こしの後ろで手のひらを上向きに組む。



②鼻からいきを吸って口から細くいきをはきながらかたをめいっぱい開く。



③3秒数えてかたをもどす。

保護者の方へ

病気欠席連絡の際、体温（〇℃）・咳・おう吐などの具体的な症状や診断名（受診された場合）もtetoru等でお知らせください。いつから発熱をしたのかなどを記入していただけると流行の動向をみる上で参考になります。また、必要時使えるようにマスクの予備をランドセルに入れておいてください。

これからの時期、感染性胃腸炎が増えてきます。感染している人の便や吐いたものの中にウィルスが含まれるので、消毒薬を使った処理が必要になります。感染性胃腸炎の消毒薬は、アルコール系では効果がなく、塩素系の消毒薬を使用します。



【消毒液のつくり方】（濃度0.1%　吐いたものの処理に使用）

・500mlのペットボトル 1本分の水に、ペットボトルのキャップ 2杯（10ml）の塩素系漂白剤原液を入れます。