

ほけんだより11

高岡市立戸出東部小学校
平成29年11月1日

紅葉の美しい季節となりました。赤や黄に色づく木々を見ているだけで楽しい気分になります。食べ物もおいしく、運動をするのにも最適な季節です。

しかし、うれしくないものもだんだんと近付いてきています。それは、風邪やインフルエンザです。10月後半は、急に寒くなったこともあり、風邪症状を訴える人がとても増えました。手洗い・うがい・マスク着用を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

マスク、きちんとつけてる？

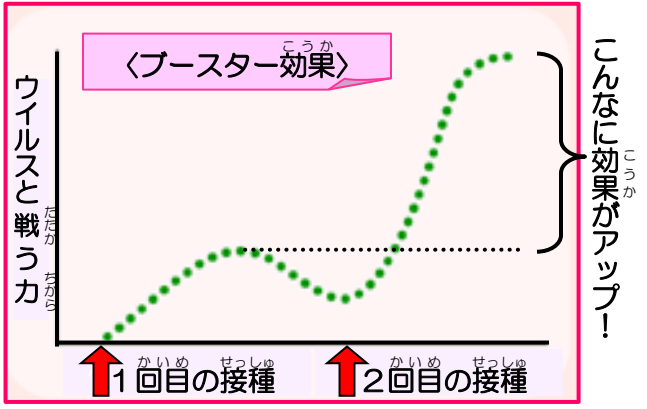


インフルエンザの予防接種はお早めに！！

高岡市内の小中学校では、まだインフルエンザ発症の報告はありませんが、市外の小中学校では、ちらほら出始めています。インフルエンザは、毎年12月～3月頃に流行するので、予防接種は11月中に済ませておくのとよいですね。予防接種の効果がでるまでに約2週間かかるので、早めの接種をお勧めします。(基本的に、小学生は2回接種となります。1回目の接種から2回目の接種までに、1週間以上の間隔が必要です)

学校は、たくさんの友達と一緒に過ごす場所なので、インフルエンザが広まりやすくなります。一人一人がしっかりと予防することが大切です。

2回目の予防接種をすると、1回目の予防接種のときよりも、強い免疫(ウイルスと戦う力)をつくることができるんだ。だから予防の効果もぐんと高まるよ。これを「ブースター効果」というんだ。



インフルエンザは出席停止になります。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。登校許可証は、学校に置いてあります。また、ホームページからもダウンロードできるのでご利用ください。

だ液(つば)はお口のスーパーマン！

11月8日は「いい歯の日」です。みなさん、歯を大切にしていますか？歯を守るために大切なのは、もちろん歯みがきですが、実は、みなさんの口の中にはすでに口の中の健康を守ってくれるスーパーマンがいるのです。それは、だ液(つば)です。汚いイメージがあるかもしれませんが、だ液には、たくさんの大切な働きがあるのです。食事のときによくかむことで、だ液のパワーがアップします。一口30回を目標にしましょう。

むし歯を防ぐ

むし歯のなりかけなら、だ液の力で治すことができるよ！

食べ物を消化する

かみ砕いた食べ物にだ液が混ざることによって、胃で消化しやすくするよ！

食べかすを洗い流す

歯の表面についた、食べかすを洗い流しているよ。

きんが体に入るのを防ぐ

だ液には、きんの力を抑える働きがあるんだ。



口の中が傷つくのを防ぐ

だ液で滑りをよくすることで、歯がこすれて傷つくのを防いでいるよ！

口の中を中性に保つ

食べ物を食べると、口の中が酸性になって、歯が溶けてしまうよ。でもだ液には、中性に戻すパワーがあるのさ。

歯みがきのポイント

- ①歯ブラシの持ち方は...鉛筆持ち
- ②歯ブラシの動かし方は...優しく&細かく
- ③みがき残しの多いところは...



11月の予定★

- 2日(木) 就学時健康診断
 - 7日(火) 持久走記録会
 - 8日(水) いい歯の日
 - 10日(金) いいトイレの日
 - 17日(金) 学習参観
学校保健委員会
 - 22日(水) 第2回歯科検診(全学年)
- ※ 朝の歯みがきを丁寧にしましょう。