

すくすく 保健室

最近、寒いと感じる日も多くなってきましたね。暑い夏が終わり、過ごしやすい秋が来て、あっという間に寒さの厳しい冬が来ます。今は、体がまだ寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい季節です。朝と帰りは制服や上着を着て、昼は脱ぐなど、上手く調節しましょう。

11月の保健目標

「衣服の調節をしよう」

保健室で体調不良の子を見ていると、肌着を着ていない子が多いと感じます。裸の上に服をそのまま着ている人はいませんか？ 実は、肌着はとても優れたもので、夏は汗を吸って、涼しい部屋に入っても体が冷えないようにしてくれ、冬は体を温かくしてくれます。着るのが面倒だな、着ていると遊んだ時に暑いなと思っている人がいるかもしれません。

しかし肌着は体温調節をして、みんなの体を守るための大切なものです。これから寒さの厳しい冬が来ます。かぜに負けない体を作るためにも、肌着から自分の服装を考えてみましょう。

体温調節しよう



服装で

11月の予定

日にち	ぎょうし 行事	たいしょうがくねん 対象学年	びこう 備考
12日(水)	しきかくけんさ 色覚検査	ねんせい きぼうしや 4年生(希望者)	・メガネを使っている人はメガネを持ってきてください。

☆ 秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温

がちょうど良く、
暗い時間も長く

なり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ

しやすくなる

集中力や記憶力

が下がる

ストレスや不安を

感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

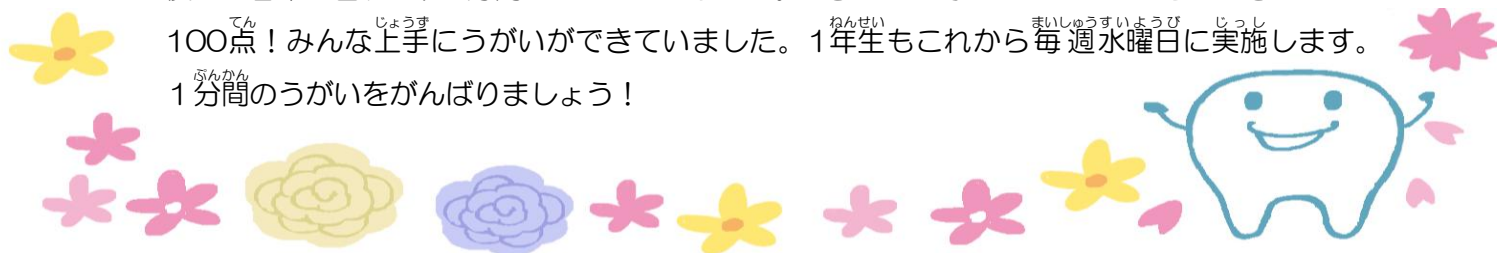


歯の衛生指導を実施しました！

保健センターの歯科衛生士さんをお招きし、1年生と南組は歯の染め出しとフッ化物洗口の練習をしました。

歯の染め出し液を塗ってみると、奥歯の溝・犬歯・歯と歯の間・歯茎の境目などにみがき残しがあることが分かりました。手鏡で汚れを確認しながら3分間ていねいにみがくことで、ピカピカの歯にすることができました。しかし、小学生の間は隅々までみがくには限界があります。ぜひ、おうちの方には仕上げみがきをしていただき、みがき残しを自指してほしいです。

フッ化物洗口は、歯の質を強くして虫歯になりにくい歯にする効果があります。練習では水を使って音楽に合わせ、1分間のうがいをしました。吐き出した時に白い泡がたくさんできていると100点！みんな上手にうがいができていました。1年生もこれから毎週水曜日に実施します。1分間のうがいをがんばりましょう！



△感染症が増えてきます△

学校で流行しやすい感染症の出席停止期間を一部紹介します。

●インフルエンザ：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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	×	×	×	×	○		
発熱	発熱	解熱	×	×	×	○		
発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○

●コロナウイルス：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	軽快	×	×	×	×	○	
発症日	症状有	軽快	×	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	軽快	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○

●百日咳：特有の咳が消失するまで、または、5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで

●マイコプラズマ感染症：症状が改善し、全身状態が良くなるまで

～感染症対策へのご協力、よろしくお願いします～