

# ほけんだより 11月

広島市立井原小学校  
平成 24 年 11 月 1 日

## 風邪に気をつけよう★



10月からだんだんと朝晩が冷え込むようになり、健康観察でも「風邪」「のどの痛み」「鼻水が出る」などの訴えが多く見られるようになって来ました。11月になりさらに寒くなるとともに、井原小祭りなどの大きな行事が終わると、気が抜けて体調を崩しやすくなります。風邪を引かないように、お子さまの体調管理をよろしくお願いします。

**手洗いとうがい**  
ウイルスがからだに入る前に洗い流そう。

**十分な睡眠**  
夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりからだを休めよう。

**室内を適度な湿度に**  
カゼ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度（約50%）にしよう。

**「カゼ予防をしまじょう」**

カゼにまけない元気なからだに！

**マスク**  
人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。

**栄養バランスのとれた食事**  
ビタミンCを十分にとろう。水分補給も忘れずに。

**ストレスの解消**  
免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。

**DATA**

10～14歳の2人に1人は歯周病予備軍

51.2%

出血や歯石、歯周ポケットが見られる人の割合

こんな症状が続いたら、歯科へ

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯みがきするとき、出血する。
- 硬いものをかむと、痛い。
- 歯ぐきがブヨブヨしている。
- 食べものが歯にはさまりやすくなった。

データ：厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」

**姿勢チエック**

しまじょう

**きれいな姿勢 5つのポイント**

- ①首を伸ばして
- ②肩の力を抜いて
- ③おなかを持ち上げて
- ④おしりに軽く力を入れて
- ⑤ひざを伸ばして



11月13日(火)には歯科校医の平川先生を招いて「秋の歯科検診・歯科指導」を行う予定です。4月におこなった歯科検診の後の治療率は72.4%でした。今後もお子さまの歯の健康を保持するために、所見がある場合には早めの治療をお願いします。

## 11月の予定

- 11月2日(金) 豆腐作り
- 4日(日) 井原小祭り
- 9日(金) スクールカウンセラー相談日
- 12日(月) 招待給食 (4年生と校長先生)
- 13日(火) 秋の歯科検診・歯科指導
- 20日(火) 授業参観日 学校保健安全委員会
- 26日(月) 交流給食 (2年生と5年生)
- 30日(金) 全校校外学習 (給食止め)

