



1 2月保健目標

感染症にかからず、元気にすごそう！

2学期が終わろうとしています。合同体育祭、社会見学、玖北音楽会など、行事がたくさんあった2学期でした。子どもたちは、本当によく頑張っていたと思います。これからも、まずは心身ともに健康に、元気に楽しく過ごしてくれると嬉しいです。

さて、寒さが厳しくなり、インフルエンザ等の感染症が流行する時期になりました。インフルエンザにかかることなく元気に過ごすためにも、子どもたちには**自分でできる対策**をしてほしいと思っています。学校でも感染症対策について伝えていきますが、ご家庭でも、**手洗いうがいや咳エチケット**などのお声かけをお願いします。

インフルエンザの特徴（流行時期：12～3月）

38℃以上の発熱**頭痛****全身倦怠感****関節痛・筋肉痛****寒気・悪寒**

のどの痛み・鼻水・咳

インフルエンザの予防方法

広瀬分校・錦中・宇佐川小と取り組んでいる「第3回
すこやかにしきチャレンジ」期間が12月11日(水)
～17日(火)です！！お声かけをお願いします。

○十分な休養と栄養バランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるためにも、おそくとも1～3年生は夜9時まで、4～6年生は夜10時までに寝るようにご家庭でもご協力をお願いします。

○流行前のインフルエンザワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減する効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されているそうです。

○外出後の手洗いうがい(アルコール消毒)

石けんを使って丁寧に洗うことが大切です。インフルエンザウイルスには、アルコール製剤による手指衛生も効果があるようです。

○適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。50～60％程度に保つことも効果的なようです。

○人混みや繁華街への外出を控える。＊外出する場合には、不織布マスク着用

○室内での換気

学校では、暖房を使用中でも対角線上の窓を開けます。ご家庭でも、換気扇を回したり、対角線上のドアや窓を開けたりと工夫をお願いします。

1・2年生 もっとかもっとチャレンジ実施中です！！

「もっとかもっとチャレンジ」とは、官民協働「健口スマイル」推進協議会（山口県、山口県歯科医師会、ライオン株式会社他）主催の取組です。**ポカン口や口呼吸の子どもが増加で、今、食べる機能が低下**しているため、この機能を発達させるための最適なトレーニングです。

低学年のうちに「**噛む力**」をはぐくみ、**歯並びの土台づくりをしていくことが大切**です。そこで、1月21日（木）の5校時に、あごの発達やかむことの大切さについてお話をし、ガムを使ってそしゃく力のチェックをしました。学校歯科医である谷本歯科医院の谷本先生にも来校していただき、助言・指導をしていただきました。

1・2年生は、指導後30日間、提供していただいたガムを使って、トレーニングをしています。



3～6年生も、3学期に8020推進財団から提供していただいたガムを使って「噛む力チェック」をする予定です。

日頃から、食事の際によく噛むことが大切です。ご家庭でもお声かけください。

「よく噛む」と良いこといっぱい！

☆むし歯予防になる。

よく噛むと、唾液（つば）が多く出ます。

唾液には、殺菌効果があるため、むし歯予防につながります。



☆脳が発達する。

脳への血流がよくなり、学力や記憶力向上につながるようです。



☆食べ物の消化が良くなる。/ 食べ物の味がよく分かる。

☆あごの骨が成長する。

☆正しい発音ができる。

