

ほけんたより 11月

令和6年11月5日 中洋小学校保健室

おうちのかたといっしょに読みましょう

朝や夕方に冷え込むことが多くなってきました。気温の差が大きいと、体に疲れがたまりやすいです。また、空気も乾燥してくるので、風邪の菌やウイルスが活発になり、体調を崩す人が多くなります。引き続き、手洗い・うがいや規則正しい生活を送って、寒さに負けない体をつくりましょう。



11月8日は



4月の歯科検診から半年経ちました。

- むし歯の治療は終わりましたか？
- 痛いところや気になるところはありませんか？
- 毎日、ていねいに磨いていますか？



現在の治療率 **46.2%**

(10月31日現在)

まだ受診をしていない人は、早めに病院に行き、治療をしましょう。治療が終わったら、受診届を学校に提出してください。

歯はきれいな？

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしぼると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。



がっこう ほけんあんぜん いんかい 学校保健安全委員会

けんこう からだ しょくせいかつ かんが
テーマ：『健康な体づくり～食生活について考えよう』

10月25日(金)に学校保健安全委員会を開催しました。今年(ことし)は「食(しょく)」がテーマでした。健康委員会(けんこう いんかい)が5・6年生(ねんせい)に食生活アンケート(しょくせいかつ)をとり、結果(けっか)を発表(はっぴょう)しました。

それから、山口県東部ヤクルト販売(株)(やまぐちけんとうぶ はんばい かんり えいよう し)の管理栄養士(かんり えいよう し)さんに、すききらいせず食(た)べること(しょく)や朝食(ちようしょく)の大切(たいせつ)さについてお話し(はなし)していただきました。



【児童(じどう)の感想(かんそう)より】

- 私(わたし)たちの体(からだ)は今思(いまし)春期(しゅんき)で大き(おお)く成長(せいちよう)する時期(じき)で、その時(とき)の食(しょく)事がとても大切(たいせつ)なんだとおも(おも)いました。
- 朝(あさ)ごはんを食(た)べないといけ(い)ないとは思(おも)っていたけど、ちゃん(ちやん)と食(た)べること(しょく)にいろん(いろん)な意味(いみ)(効果(こうか))があると分(わ)かりました。
- よくかん(かん)で食(た)べること(しょく)で歯(は)を強(つよ)くし、むし歯(ば)になりにく(い)いというの(の)におどろ(おどろ)きました。ひと口(くち)30回(かい)かん(かん)で食(た)べよう(よう)に気(き)をつけ(つけ)たいです。

お話し(はなし)の中で、栄養(えいよう)バランスのとれた朝(ちよう)食(しょく)をとるため(ため)のひと工夫(くふう)として、「臭(く)だくさんみそ汁(じゆ)」と「おにぎ(おにぎ)らず(ら)ず」の紹(しょう)介(かい)がありました。

また献(けん)立て(たて)に悩(なや)んだ時(とき)は、栄養(えいよう)満(まん)点(てん)に考(かん)が(が)れ(れ)ている給(きゅう)食(しょく)のメニ(メニュー)ーを参(さん)考(こう)にするの(の)も良(よ)いというお話し(はなし)もありました。

みなさん(みなさん)ぜひ実(じっ)践(せん)して(して)みて(みて)ください(ください)ね(ね)！



おうちの方(かた)へ



- お忙しい(いそがしい)中(なか)、学校保健安全委員会(がっこう ほけんあんぜん いんかい)へのご参(ご)加(か)あり(あ)り(あ)が(が)とう(とう)ござ(ざ)い(い)ました(ました)。また、アンケート(アンケート)の中(なか)で、悩(なや)んでいること(こと)や知(し)りたいこと(こと)がある(あ)る(る)など(など)ご意(ご)見(見)を(を)いた(いた)だ(だ)き(き)大(大)変(変)嬉(嬉)しく(しく)思(思)います(います)。今(こ)後(ご)の学(が)校(がっこう)保(ほ)健(けん)行(ぎやう)事(じ)やほ(ほ)けん(けん)だ(だ)よ(よ)り(り)な(な)ど(ど)を(を)通(と)して(して)情(じやう)報(ほう)を(を)発(はっ)信(しん)して(して)い(い)き(き)たい(たい)と思(おも)います(います)。
- 今(こ)年(ねん)は「マイコプラズマ感(かん)染(せん)症(せい)」が全(ぜん)国(こく)的(てき)に流(りゅう)行(ぎやう)して(して)お(お)り(り)、中(ちゆう)洋(やう)小(せう)学(がく)校(がっこう)で(で)も罹(ら)患(わん)者(しや)が(が)増(ぞう)えて(えて)き(き)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。主(しゆ)な(な)症(せい)状(じやう)は、発(はつ)熱(ねつ)や長(なが)引(ひ)く咳(せき)・痰(たん)、の(の)ど(ど)の痛(いた)み(み)等(とう)で、出(しゅつ)席(せき)停(てい)止(し)の扱(あ)い(い)と(と)なる(なる)感(かん)染(せん)症(せい)で(で)す(す)。こ(こ)れ(れ)か(か)ら(ら)イン(いん)フル(ふる)エン(えん)ザ(ざ)や新(しん)型(がう)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)の流(りゅう)行(ぎやう)も心(しん)配(はい)さ(さ)れ(れ)ま(ま)す(す)。学(が)校(がっこう)で(で)は手(て)洗(せん)い(い)や換(か)気(き)な(な)ど(ど)、感(かん)染(せん)症(せい)予(よ)防(ぼう)の指(さし)導(どう)を(を)行(ぎやう)っ(っ)て(て)お(お)り(り)ま(ま)す(す)。ご(ご)家(か)庭(てい)で(で)も規(き)則(そく)正(ただ)しい(しい)生(せい)活(くわく)や朝(あ)の健(けん)康(かう)観(くわん)察(さつ)な(な)ど(ど)、お(お)子(こ)様(さま)の体(てい)調(てう)管(くわん)理(り)に(に)ご(ご)配(はい)慮(り)いた(いた)だ(だ)け(け)たら(たら)と思(おも)い(い)ま(ま)す(す)。
- 11月(じゅういちがつ)11日(じゅういちにち)(月)から、今(こ)年(ねん)度(ど)2回(に)目(め)のメ(メ)ディア(ディア)コ(コ)ント(ント)ロ(ロ)ール(ール)チャ(チャ)レ(レ)ン(ン)ジ(ジ)を(を)実(じっ)施(せ)し(し)ま(ま)す(す)。ご(ご)協(きょう)力(りき)よろ(よろ)しく(しく)お(お)願(ねん)い(い)し(し)ま(ま)す(す)。