

ほけんだより

前特 2019/11/18

★11月の保健目標★ 好ききらいなく何でも食べよう！

日が短くなり、朝夕の冷え込みも冬に近づいています。季節の変わり目は体が慣れていないので、体調をくずしやすいです。手洗い・うがいや衣服の調節、早寝早起き朝ご飯など、いつも以上に心がけ、冬に備えましょう。

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。



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。



☆ インフルエンザ・かぜに限らず、冬に毎年流行する嘔吐下痢症など感染症の予防の基本は手洗い・うがいです。これから水が冷たくなるとついおっくうになりがちですが、ご家庭でも手洗いの習慣づけをお願いします。



前橋市内ではインフルエンザのために学級閉鎖になった学校があります。（A型だそうです。）本校では欠席する児童生徒は少ないです。引き続き感染症情報を流していきたいと思えます。



毎朝の健康観察と健康観察カードへの記入ありがとうございます。毎朝の検温結果は子どもたちの体調変化の把握に役立ちます。毎日のことで、ご家庭の負担も大きいかと思えますが、引き続きよろしくをお願いします。いつもと様子が違うときは、早めに主治医に相談してください。

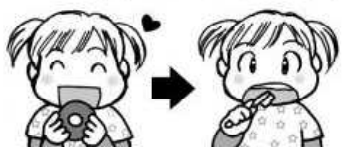
☆*:,,:**☆*:,,:***歯みがき続けていますか？**☆*:,,:**☆*:,,:*



11月8日は「いい歯の日」。今年度は、小学部6年生（11・12グループ）と中学部Dグループが良い歯の学級で表彰されることになりました。学校では、今年度2回目の歯垢の染め出しと歯みがき指導をグループごとにはじめました。染め出し検査に慣れ、話をよく聞いて、歯みがきができる人が増えています。朝夕のおうちの歯みがきも是非続けてお願いします。

口の中がきれいになると、気持ちいい♪

食べたらみがく習慣をつけましょう



●食事の後 ●おやつの後

★1日1回（夜）は、おうちのかたが仕上げみがきを。
★週に1回は、歯や生え方の様子もチェックしましょう。



多くのご家庭で、定期的に検診や歯みがき指導を受けるなど、歯の健康管理に積極的に取り組んでいただいています。健康診断の結果、歯科の治療率は、55.6%（11月12日現在）です。むし歯は自然に治ることはなく、進行すると治療も大変になります。治療について、主治医との連携のもと進めていかなければならないという課題もあると思いますが、まだ治療がすすんでいないお子さんは早めに受診し、治療するようお願いいたします。

歯ブラシ後ろ側から見てみよう

後ろからはみ出して見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。

食に関する講演会開催

10月30日（水）に群馬パーズ大学福祉専門学校の井上暁子先生をお迎えして、「障害のある子どもの食に関する課題とその対応」についてお話していただきました。その中で「偏食」についての原因や具体的な対応の仕方のお話、そして“楽しく食べること”“食事場面が心地よい場であること”が大事なこととお話されました。

都合で参加できなかった保護者の中で、資料がほしい方がいましたら、担任までご連絡ください。