



平成30年11月8日 白岡市立大山小学校 保健室

朝夕の寒さがきびしくなると、もみじは赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。かぜひきさんが増えるこれからの季節は、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、予防につとめましょう。

11月の保健指導では、「正しい手洗いのしかた」を指導しています。ご家庭でも、子供たちへ声かけをお願いします。

手を洗った後は清潔なハンカチやタオルでふいてください。一度湿ったタオルやハンカチを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルやハンカチは湿ったら取り替える、の習慣をお勧めします。



手の汚れ ばい菌 ウイルス バイバイ!

ばい菌やウイルスをからだに入れないための大切な習慣は、正しい「手洗い」。

これだけで予防できる病気はたくさんあります。

正しい手洗いを覚えてね

流水で洗って、石けんを **あわあわ** に

手のひら、手の甲を **スリスリ**

両手を組んで指のあいだも **ゴシゴシ**

親指は反対の手で **ネジリネジリ**

指先とつめの間は手のひらで **クシュクシュ**

最後は手首も **ネジリネジリ**

流水で洗い流して、
せいけつなタオルでふいて、おしまい!

姿勢を正して!

体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜!」という声が…。

体が曲がると、血液の流れがよくなくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけでなく、健康にもよくないんだね。

正しい姿勢で歩くと、体は楽になります。

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- ☐ 食べもののカスや汚れが残っていませんか?
- ☐ 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか?
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか?
- ☐ 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか?

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!



目標は

今年中に
治療率
100%

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わっていない人がいます。今年中に治療してスッキリしましょう。

目指すのは治療率100%!

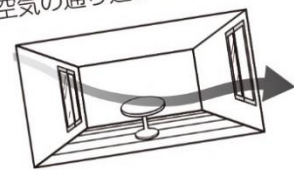
カゼは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ!

11月9日 いい空気の日

換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



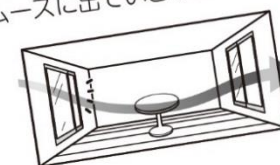
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気をすると こんな良いこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

感染症(伝染性紅斑・溶連菌感染症・風しんなど)に注意しましょう!



埼玉県感染症情報センターによりますと、伝染性紅斑・溶連菌感染症・風しんなどの感染症が埼玉県内で増えているようです。外出後の手洗い・うがいとともに、十分な休養をとるよう心がけてください。また、お子さんの体調がすぐれない時は、医療機関に電話で相談の上、早目に受診してください。

☆伝染性紅斑 (りんご病)

病原体: ヒトパルボウイルス

感染経路: 飛沫感染

症状: かぜのような症状、頬や手足の発しん。

☆溶連菌感染症

病原体: A 群溶血性連鎖球菌

感染経路: 飛沫感染・接触感染

症状: 発熱、咽頭痛、とびひなど。

☆風しん

病原体: 風しんウイルス

感染経路: 飛沫感染・接触感染

症状: 発熱、発しん、リンパ節の腫れなど。