

ほけんだより11が

平成 29(2017)年 11月
茨木市立穂積小学校

いっきに風が冷たくなってきました。寒さに慣れていないこの時期はかぜなどをひきやすいので、自分で生活をみなおしてできることをがんばりましょう。

- 外から帰ったら、手洗いうがいをしていますか？
- 睡眠は十分とれていますか？
- 3食しっかり食べていますか？

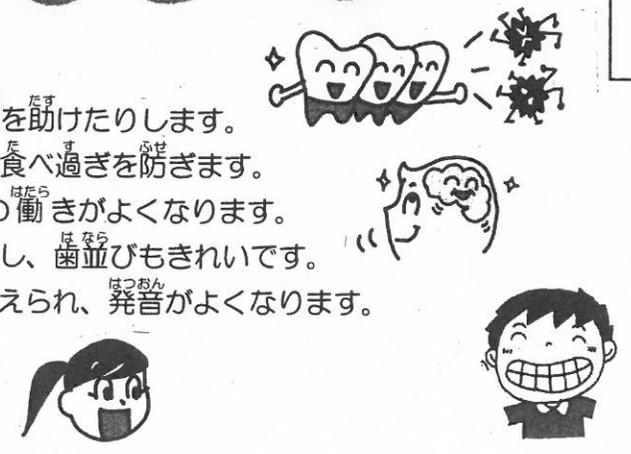


- 外で元気に遊んだり運動していますか？
- あいうべたいそうをしていますか？
- 窓をあけ、空気の入れかえをしていますか？



よく「かむ」といいことたくさんあるよ

- 〇だえきがたくさん出て、むし歯を防いだり消化を助けたりします。
- 〇よくかむと満腹感があり食べ過ぎを防ぎます。
- 〇あごをよく動かし、頭の働きがよくなります。
- 〇よくかむ人はあごが発達し、歯並びもきれいです。
- 〇口のまわりの筋肉がきたえられ、発音がよくなります。



学校保健委員会(10/16) 校医さん、歯科医さんが質問に答えてくださいました。

今はやっている感染症について

溶連菌感染症が出ています。のどが赤く痛くなり熱もでます。



インフルエンザはどうして冬にはやる？

渡り鳥が北からわたってくる時ウイルスをもってきます。インフルエンザウイルスは冬の乾燥した空気に強いのです。夏はみんな水分をよく飲みますが、冬はあまり飲まないで、のども乾燥しています。また、冬は寒くて部屋をしめきるので、インフルエンザがうつりやすくなります。

予防接種について

子どもは抗体がつきにくいので、3~4週間の間隔で2回接種したほうがよいです。予防接種をしていたら、重症化するのを防ぐことができます。

姿勢について

肘をついて本を読んだり勉強していませんか？机といすの位置にも気をつけましょう。机といすをはなしすぎると姿勢がわるくなります。おなかに力を入れましょう。上からつり上げられている感じで背すじをのばし、よい姿勢をこころがけましょう。



背を伸ばしたい

睡眠をしっかりととりましょう。8時間以上は必要です。運動も大切。普段から牛乳を飲んだりしてカルシウムをとっていますが、日光に当たるとより強いカルシウムに変わります。



むし歯にならないためには

ミュータンス菌が酸を出し、酸が歯をとかしていくとむし歯になります。食後は歯をみがき、食べかすを歯に残さないことが大切です。奥歯・歯と歯の間などみがき残しができるので、鏡を見ながらていねいにみがきましょう。奥歯から・・・とか、歯をみがく順番を決めてみがくとみがき残しがなくてよいです。



食後の歯みがきができないときは

最後は飲み物で終わったほうがよいです。給食後もお茶を飲んでおきましょう。うがいをすればさらに効果的です。

