

保健だより 11月号



仙台市立中野栄小学校 2016. 11. 7

11月に入り、寒さがより一層感じられる季節となりました。最近、熱を出して欠席や早退をする児童が少しずつ増えてきています。仙台市内ではインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校も出始めました。ご家庭でも、手洗い・うがいのお声がけをよろしく願います。

11月の保健目標

外で元気に遊んで
丈夫な体をつくろう。



ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられるようにしましょう。

そして、「いい歯」で、食べ物をよく噛んで食べると、さらにこんなにいいことがあります。

①がんの予防や老化の防止になる。



②消化が良くなる。
(肥満予防にもなる)



③むし歯になりにくくなる。(だ液がよく出るため)



④味覚が発達する。



⑤あごが発達して歯並びが良くなる。



⑥頭が良くなる。



歯ブラシもチェックしてみよう



毛先が開いていたら
新しいものと交換を!

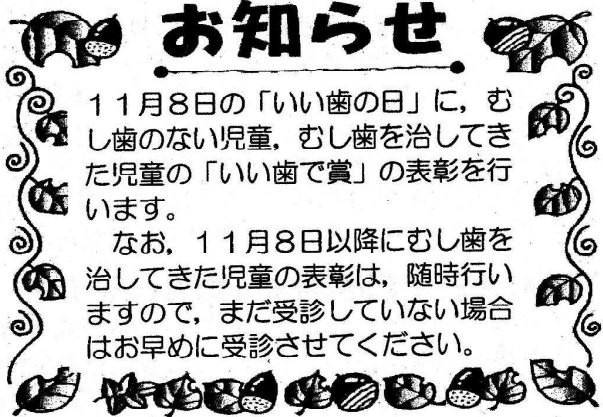


いい歯の日を機に、歯ブラシのチェックをしたり、歯みがきの仕方を意識したりしてみてください。

お知らせ

11月8日の「いい歯の日」に、むし歯のない児童、むし歯を治してきた児童の「いい歯で賞」の表彰を行います。

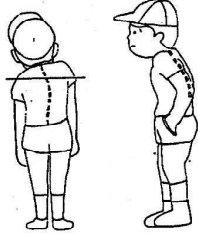
なお、11月8日以降にむし歯を治してきた児童の表彰は、随時行いますので、まだ受診していない場合はお早めに受診させてください。



しせい ひと こんな姿勢の人はいませんか？

今は、成長期という大事な時期です。今の姿勢が骨の形を決めてしまいますので、気をつけましょう。自分ではなかなか気づくことができないので、お家の方や周りの友達が気づいた時に教えてあげてください。

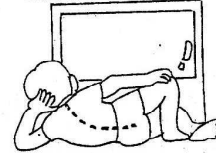
立っている時



座っている時



テレビを見ている時



姿勢が悪いと、こんな害がでます。

1. 背骨が曲がってしまい、成長がさまたげられる。
2. 内臓（心臓・胃・腸）がおされて、はたらきが悪くなる。
3. 頭のはたらきがにぶくなり、勉強の能力が下がる。
4. きげんが悪く、いつもいららする。
5. やる気・根気がなくなる。
6. 視力が下がる。



寒い季節の過ごし方

ちょっぴり寒くても・・・薄着でがんばろう！

薄着が体にいいのには、理由があります。人間の体は、いつも 36.5℃くらいに保たれています。これは自律神経の働きによるものです。薄着していると、気温の変化を敏感に感じ取ることができます。冷たい風にあたると、その刺激が脳に伝えられ、自律神経の働きを活発にします。自律神経の働きが活発になると、皮膚の外気温への適応能力が高まり、寒暖の差に体がうまく対応できるようになります。

上手な重ね着で薄着でも暖かく！

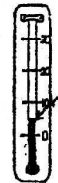
薄着といっても、体が冷えるようではかえって体調を崩してしまいます。保健室に来る子の中には、タンクトップの上にフリースやトレーナーを着てくる子がいます。一見暖かそうに見えて、着ている物は2枚だけ、しかも袖の部分は1枚だけです。

また、厚手のものを1枚着るより、薄手のものを重ね着した方が、服と服の間に空気が入り、保温状態が良くなります。そこで、肌着がおすすめです。肌着を着ると保温効果があるだけでなく、冬場でもかく汗を吸い取ってくれるので体を冷やしません。

えり・ぞで口は開まったものを！

トレーナーなどは、えり首のところが丸く開いているので、中の熱が外に逃げ出しています。えり首は煙突の役目をしているので、夏ならば開いていた方が涼しいですが、冬場は寒くなるだけなのです。ぞで口も同じです。えりのあるものやぞで口の閉まったものを着るのがおすすめです。これなら、薄着でも大丈夫です。

いぬく ぽおん ざんけい
衣服と保温の関係



肌の気温
5℃のとき

