

ほけんだより



令和6年11月1日(金)
大崎市立川渡小学校
第9号

長く続いた暑さから一転、紅葉も見頃となり、ぐっと肌寒さを感じるようになりました。10月は風邪や発熱等で欠席する児童は少なく、保健室に体調不良で来室する児童も少なかったですが、咳や鼻水、咽頭痛等の風邪症状を訴える児童が多かったようです。これから本格的に学習発表会の練習が始まりますので、衣服の調整等をしながら体調管理に気を付けて過ごしてほしいと思います。

11月の保健目標：良い姿勢を身に付けましょう

こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころがって
読書をする



下を向いて
スマートフォンを使う



背中を丸めて
タブレットを使う

姿勢が悪いと、腰痛、肩こり、頭痛、視力低下、筋力低下、骨格のゆがみ、内臓に負担をかける等からだに悪影響を与えてしまいます…！お子様も姿勢を意識して生活できるといいですね。

～宮城県で流行中！！手足口病・マイコプラズマ肺炎とは？～

○手足口病とは？

【症状】口の粘膜、手のひらや足の甲または裏などに 2～3mmの水疱性の発しんが現れます。発熱は約3分の1の方に見られますが、高熱になることはあまりありません。基本的には3～7日で治癒しますが、稀に重い合併症等を引き起こす場合があります。小児(特に5歳以下)に多いです。

【潜伏期間】3～5日

【感染経路】飛沫感染、接触感染。

○マイコプラズマ肺炎とは？

【症状】発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられます。咳は熱が下がった後も長期(3～4週間)にわたって続くことがあります。患者の約80%が14歳以下です。

【潜伏期間】2～3週間

【感染経路】飛沫感染、接触感染。

※飛沫感染…咳やくしゃみで飛散した飛沫の中のウイルスにより感染。

接触感染…ウイルスが付着した手で口や鼻などの粘膜に触れることにより感染。

※宮城県結核・感染症情報センターより抜粋

どの感染症においても共通する予防対策は、こまめな石けんと流水による手洗いとマスク着用等があげられます！



正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



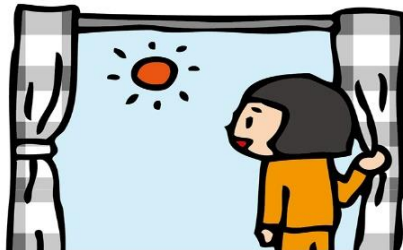
前歯の外側と内側、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、お子様もていねいにみがけるといいですね。また、歯ブラシでみがいた後、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとるためには、デンタルフロスを使うとなおいいそうです。

11月8日



冬を元気にすごすための健康習慣

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかさう



お風呂にゆっくりつかろう



よくかんで食べよう



10月も元気いっぱいに過ごしていました♪
～栗岡マラソンより～