

ほけんだより



11月号



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。夕方もあっという間に暗くなるため、車や自転車、歩行者等、周囲に気を付けましょう。

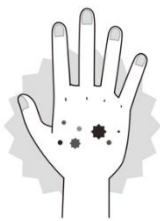
また、小学部から高等部までマラソン大会の練習が始まっています。早寝、早起き、朝ごはんを意識して、体調を整えていきましょう。

11月の保健目標

てあら 手洗いうがいをしよう



<手の洗い残しが多い場所> 意識して洗ってみてください。感染症を防ぎましょう！



手の甲



指先



指の間



手首

元気なる木を掲示しました！

児童生徒保健委員のみなさんが考えてくれた「元気なる言葉」「友達を励ます言葉」を保健室前に掲示しています。

今年、高等部の生徒保健委員会が元気なる木をリニューアルしてくれました。小鳥がいたり、巣箱があったり、とっても素敵な木になっています！ぜひ見に来てください。

まだまだ募集していますので「元気なる言葉」を書きに来てください。

上を向こう！
ファイト！

君ならできる！



リニューアルした元気なる木



11月8日は「いい歯」の日

虫歯は気づかぬうちに…
すす はどこまで進んでいる？

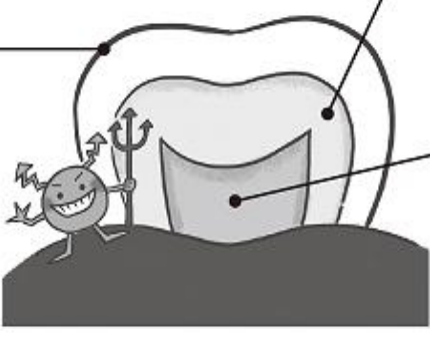
象牙質
むしばさん つく さん よわ
虫歯菌が作る酸に弱く、ここ
まで到達すると虫歯が進行し
やすくなります。痛みも感じ
ます。

エナメル質
とても硬くて頑丈ですが、
虫歯菌に穴を開けられてし
まうことも。ここでは痛み
はまだありません。

歯髄
歯の中心にある神経。強い痛
みを感じたらもうここまで虫
歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。



【歯みがき教室を実施します】

日時：12月6日（水） 3時間目

対象：小学部全員、中学部1～4組、高等部Bコース

場所：各教室 大宮歯科衛生士専門学校の学生さん39名が、むし歯予防や歯みがきの大切さについて教えてください。



..... 保護者の方へ ～「免疫」について～

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えましたが、その主要キーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫〔疫病（病気）を免れる〕といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。他の病気でも同様です。

冬季は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本。そのためには、以下のことが有効です。

- ・ 栄養バランスのとれた食事 ・ 十分な睡眠
- ・ 適度な運動 ・ ストレスの発散 ・ よく笑う

これまでも言われ続けてきたことではありますが、

流行期を前にあらためてお子さんも交えてご家族で話し合ってみてください。

