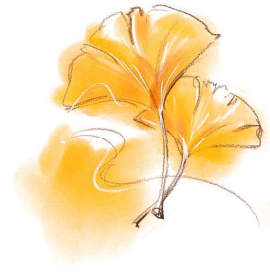




ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 11月号

**正しい姿勢で
過ごそう！**

朝晩めっきり冷え込むようになりましたが、さわやかな秋晴れの日には日光の山々が青空に映え、紅葉が美しい季節になりました。

学校ではみんな元気に過ごしており、欠席も少ない日が続いています。しかしながら9月には他県でインフルエンザによる学級閉鎖が出るなど、かぜやインフルエンザが流行する季節も、すぐそこまでやってくるようです。

今年はインフルエンザの流行も例年より少し早いようです。今からうがい・手洗いの習慣をしっかり身につけたり、インフルエンザの予防接種を受けたり、流行に備えていただければと思います。



11月のつぶやき

「それはなあに？」
「見たこともない魚！」
「これはね、くらげ！」
「見てみて、これはなーんだ。こーやってラケットにつけてわかめにするの！」

先月は学習発表会がありました。校内を周りながら2年生の廊下を通ったら、学習発表会に使う小道具を一生懸命に作っているところでした。作っているものを尋ねると、みんな

嬉しそうに、次々と作った物を見せながら説明をしてくれました。学習発表会当日は、田城先生が「どの学年が一番良かったですか？」とインタビューを受け「みんな素晴らしくて、順番はつけられないです。みんな素晴らしかったです。」と答えていましたが、まさにその通りだなあと私も思いました。ひとりひとりの笑顔が輝き、みんな生き生きと舞台に立っていました。こんな演出のできる担任の先生は、本当にすごいなあ・・・と思いながら、私も舞台を楽しませてもらいました。笑顔は免疫力を高めると言われています。笑顔が多くなるように毎日を過ごしたいものですね。





11月8日は「いい歯の日」です！

11月8日は「いい歯の日」です。この日にちなんで、9日（月）の給食は五目きんぴらや果汁グミ等の「噛み噛み献立」になっています。

最近の子どもたちは固い物を食べる習慣が減り、顎が狭くなってきています。そのために歯がきれいに並べず歯並びが悪くなり、矯正が必要な子どもが増えてきていると言われています。この機会に是非お子様の歯並びを見てみたり、歯みがきを一緒にやってみたり等、歯について家族で考えてみましょう。



こんなことに注意して歯をみがいてみましょう！



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先をしっかりと当て、小刻みに振動させる。



歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を45度になるように当てて、弱い力で細かく振動させる。

インフルエンザや胃腸炎を予防しよう！

〇かぜやインフルエンザ、胃腸炎等の予防には、うがい・手洗い、早寝・早起きなどの規則正しい生活習慣が大切です。今月から始めた水筒持参でのうがいの御協力ありがとうございます。水筒のお陰で子どもたちも意識してうがいをしているようです。



☆うがいの効果と方法

- ⇒ のどに付いたウイルスは、約20分程度で体の中に取り込まれると言われています。
※こまめなうがいが効果的です。
- ⇒ まず「ぶくぶく」と口の中をすすぎ、その後「がらがら」とのどの奥までうがいをします。
※まず、口をすすぐことがポイントです！

感染性胃腸炎に注意！

ノロウイルスやロタウイルスといった感染性胃腸炎。冬に流行することが多い感染症ですが、今年は新しい型のウイルスが確認され、大流行が懸念されています。嘔吐や下痢の症状があった場合は、家で様子を見るなど注意をお願いします。

