

～おうちの人とよみましょう～ ほけんだより 令和5年11月8日 駒西小学校 保健室

すくすく - 11月号 -

だんだんと日が短くなって、季節が変わるんだなあと感じつ、11月でも25℃を超える日もあり、日中は半そでで元気に走っている人もたくさんいます。とはいえ、朝晩の冷え込みは厳しくなり、体調を崩している人も見かけます。衣服を調節して、風邪をひかないようにしましょう。

体温調節しよう



服装で



▷▷今日は11月8日。「いい歯の日」です！

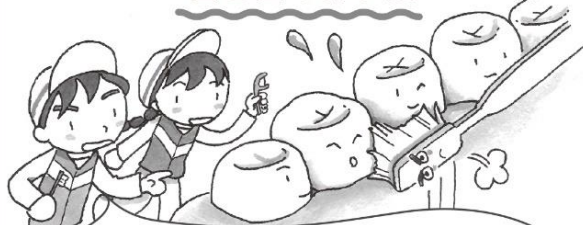
みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

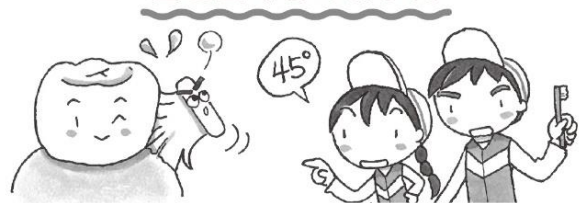
歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

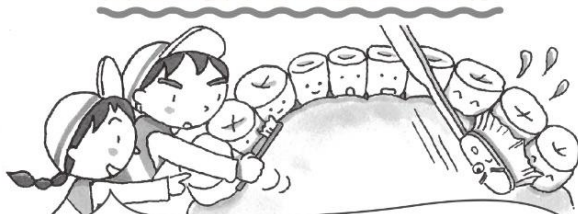
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

保健目標：栄養のバランスを考えて食べよう

給食は3つの働きをもつ食べ物上手に組み合わせてメニューを作っています。3つのグループをそろえて食べると健康にいい食事になります。日ごろから、バランスのとれた食事をとったり、おやつの食べ過ぎに注意したり、自分の食生活に気を付けるようにしましょう。

また、食事だけでなく、運動や休養も健康なからだづくりには欠かせません。みなさんは、「元気な体づくり」できていますか？

▷▷6年生の保健の学習で「感染症」について学びました！

10月に6年生の保健の学習があり、感染症について学びました。この4年弱、新型コロナウイルスの流行により、基本的な感染対策などは自然に身につけている6年生ですが、今回は「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」「ノロウイルス」「おたふくかぜ」の4つの感染症を4人グループの一人一人が一つ選んで調べ、その感染症の専門家としてほかの3人に発表を行いました。（ジグソー法という学習方法です。）「インフルエンザとコロナはよく似ている」「おたふくかぜにかかったことがある人は少ない」「予防方法は同じものも多いし、感染症によって違うものもある」と色々なことに気づいたようです。保健の学習は、学ぶことももちろん大切ですが、そのあとどれだけ実践できるかが大切です。インフルエンザの流行などに備えておけるといいですね。

また、10月31日（火）には6年2組の授業をふじみ野市のたくさんの先生が研修として参観されました。少し緊張した様子でしたが、発表も発言もがんばってくれたみんなを、みなさんとても褒めてくれました！（平野先生も、石山先生もとても緊張しました！でも山本先生や佐藤先生が応援してくれて、みんなが一生懸命学習に取り組んでくれて、パワーをたくさんもらいましたよ♪）

風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



＊保護者のみなさまへ＊

◇ふじみ野市・駒西小学校の最近の感染症の状況について

ふじみ野市内では、何校かで10月も学級閉鎖や学年閉鎖の報告が続いていましたが、駒西小学校では9月のような学級閉鎖をするほどの大きな流行はありませんでした。しかし、インフルエンザやコロナでのお休みがゼロにはならず、発熱や風邪症状でのお休みも少なくないです。今後も、朝の健康観察や急な体調不良時のお迎え等、ご理解・ご協力をお願いいたします。