

ほけんだよい

ほけんだよいは、保護者の方と
お子さんと一緒に読みください。

令和5年11月30日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

だいぶ、寒さがましてきました。みなさん、お元気ですか？
体の中で、「首」と名前がつくところは、皮膚が薄く、その皮膚
の近くは太い血管が通っています。温めてあげれば温かい血液が
全身にめぐるので体がぽかぽかになっていきます。

首・手首・足首をあたためて、かしこく温活していきましょう。



12月のほけんもくひょう うがいや手洗いをしっかりしよう

うがいや手洗いは、ちょっと意識することで効果が上がります。かぜやインフルエンザ、コロナのウイルスから自分で自分をまもるために、うがいや手洗いを続けましょう。

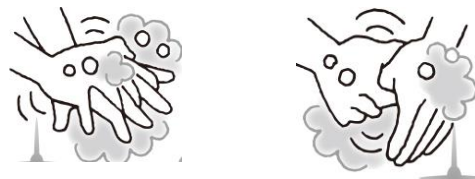
うがい

- ① 真上をむいてうがいをする。
 - ② ブクブクうがいも合わせて行い、歯の表面についたウイルスもあらいながす。
 - ③ 口にふくんだ水は、そっと吐き出す。上の方からいきおいよく吐き出さないでね。
- *ちなみに、口にふくむ水は、ペットボトルキャップ1ぱい半（10ml）がおすすめ。



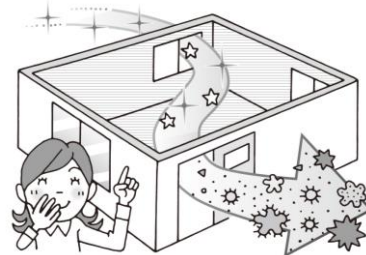
てあら 手洗い

- ① 手洗いは、石けんの泡をしっかりと泡立てます。
- ② あわあわ手洗いの順番であらうと、全部がきれいになりますよ。
手のひら → 手のこう → 指のあいだ → 爪の中 → おや指 → 手首
- ③ 水で泡を流した後は、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。



かんき 換気

- ① ポイントは、空気の「入口」「出口」ができるように2か所以上あける
- ② 部屋の対角線（ななめ）の窓やドアをあけると、空気の通り道ができて効果的！



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることと体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることができます。



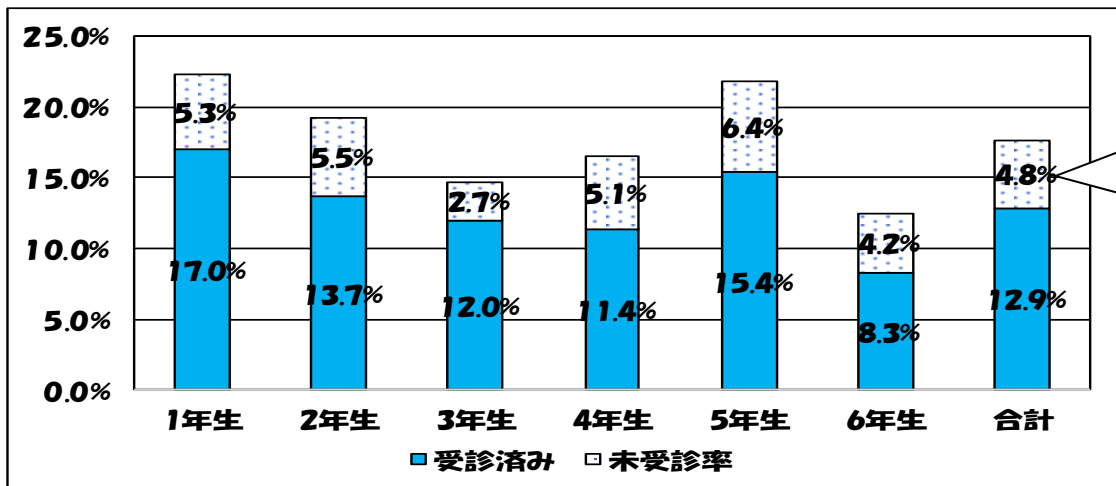
ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

歯っぴいな歯 ～歯医者さんへいきましたか？～ 11月21日現在



「受診中」の人は、「未受診」に入れていません。

「お知らせをもらっているけど、まだ歯医者さんへ行ってないよ」という人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。むし歯ゼロの人も、定期的に歯医者さんで口の中の様子をみてもらうことをおすすめします。むし歯や歯周病は、予防が大切！



保護者の方へ 感染性胃腸炎について

ノロウイルス等による感染性胃腸炎は、冬に流行しやすい感染症です。感染性胃腸炎の流行を防ぐためには、手洗いの徹底や、嘔吐物等の適切な処理が大切になります。学校では胃腸炎消毒セットを各学年に用意しています。お子さんが嘔吐し、服などを汚してしまった場合、学校の水道で洗うことで、感染が拡大する危険性があります。ビニール袋に入れ、家庭に持ち帰る対応をさせていただきます。ご了承ください。<参考> 厚生労働省ホームページ ノロウイルスに関する Q&A

