

11月のほけんだよ!



早寝・早起き・朝ごはん・笑顔

春日部市立牛島小 保健室

平成30年11月

校庭の木々も色づきはじめ秋を感じるなか、天気の良い日は元気に外で遊んでいる姿が多く見られます。しかし、昼間は暑いのに朝夕は冷え込み、気温差にからだがついていかず体調をくずしている人も多くなっています。

これからインフルエンザが流行する季節です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活習慣を整え、「手洗い・うがい・換気」で病気にならないように気をつけて過ごしましょう。

感染症に注意!

11月8日は

**はひ
いい歯の日**



けんこう はくち
健康な歯と口を

たいせつ
大切にしましょう

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか?
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか?
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか?
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか?

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!



ウイルスくんはこんなヒトが大好き!

くしゃみやせきを手で押さえない子!
おかげで他の子のところまで飛んでいけるんだ~

手を洗わない子!
家に帰ったときや、ごはんの前に洗わない子が特にスキ!

窓を閉め切った部屋にいる子!
外に追い出されず、一緒にいられてしあわせだな~

夜ふかしをする子!
寝不足の子はめんえき力がないから、すぐに友だちになれるよ

人ごみの中によく行く子!
仲良くなるチャンスがいっぱいあるよ

病気にならない(ウイルスくんに嫌われる)ためには、どうすればいいかわかったかな?

わら 笑うかどには ふくき 福来たる

このことば通り、「笑い」は健康にとってもよい影響をあたえます。ストレス解消や、ガンなどの病気の予防や治療に効果があるとされ、病院でも取り入れられています。病気を防ぐため、「手洗い・うがい・十分な睡眠」とあわせて「笑い」を生活の中に取り入れ、健康な心とからだで過ごしましょう。

<笑いの効果>

- ① 痛みをやわらげる
- ② 消化の働きが高まる
- ③ 便秘を予防する
- ④ 免疫力が高まる
- ⑤ 血液がサラサラになる
- ⑥ リラックスできる
- ⑦ 若返りホルモンが出る
- ⑧ 頭がすっきりし、忍耐力とやる気が出る
- ⑨ まわりも笑顔になる

<笑いのトレーニング>

- ① 顔をほぐす(口をあけたり鼻の下を伸ばす等)
- ② 毎朝、鏡の前で笑ってみる
- ④ とりあえず、大声で笑ってみる
- ⑤ お笑いのテレビを見たり、落語をきく
- ⑥ おたがいにおもしろい話をし合う



保護者の皆様へ

- 使い捨てカイロ・・・学校には持ってこないで牛島小では決まっています。体調不良等でどうしても必要な場合は、連絡帳で担任までお知らせください。
- リップクリーム・ハンドクリーム(薬用のみ)・処方された薬品・・・医師の判断が必要な場合は、使用方法等を連絡帳で担任までお知らせください。
- 10月の感染症・・・水痘=1年生4名・2年生2名・3年生2名・5年生1名、溶連菌感染症=1年生1名・2年生1名、マイコプラズマ肺炎=3年生1名
感染性胃腸炎=4年生1名、流行性角結膜炎=3年生1名 多くの感染症が出ています。市内でもインフルエンザや感染性胃腸炎が出ていますので、ご家庭でもご注意ください。