

# ほけんだより 11月

平成28年11月1日  
熊谷市立玉井小学校

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活を見直しましょう。

## カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンをとる！</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p> 
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p> <p>こんな症状のときはインフルエンザかも!?</p> 		

### インフルエンザ予防接種について



予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽い症状で済んだりという効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度の効果が期待できます。

ただ、極めてまれですが、副反応が起こることや、ウイルスの型によっては効果のないこともありますので、接種の際は医師と十分に相談しましょう。

### HQCシートを実施しました

夏休み明けに5・6年生を対象にHQCシートを実施しました。長い休みの後、学校が始まり不規則な生活を見直すよいきっかけになったのではないのでしょうか。実施前より実施後に行ったアンケートでは、よい結果になりました。以下は子どもたちの感想です。

- 朝、すっきり起きられるようになった。
- 朝ごはんをバランスよく食べるようになった。
- テレビ、ゲームの時間が減った。
- イライラが減った。

## 11月8日はいい歯の日



### 7つのかむとよいこと

だ液がたくさん出る

- ①むし歯を予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化・吸収をよくする

### 脳を刺激

- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ

### 口の周りの筋力アップ

- ⑥表情が豊かに
- ⑦くいばる力アップで運動能力アップ

### よくかむための合言葉

- ① 意識してかんでみよう
- ② いつもより大きくカット
- ③ 早食いはダメ
- ④ 飲み物で流し込まない
- ⑤ 一口を少なめに

1030回

食材をかみこたえのある大きさに

歯ごたえのある食べ物  
ゴボウ、レンコン、たけのこ、リンゴ、柿など



### 11月の保健行事

- 8日(火) CO・GO歯科健診 対象者(7月にブラッシング指導をした児童)
- 9日(水) 修学旅行前健診 6年生



## 10月のほけんしつ(来室状況) H28年10月28日現在



けが 121人



病気 33人



けがでの来室は、擦り傷や室内での打撲が多く見られました。病気での来室は、発熱や風邪の症状を訴える児童が多くみられました。また、かぜを引きやすく感染症も流行りだす時期になりますので、規則正しい生活と、手洗い・うがいをしっかりと冬も元気に過ごしましょう。