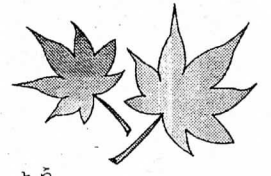


季節が秋から冬へと変わっていく11月は、朝夕の冷え込みが激しくなり、からだの調子が悪くなりやすい時期です。

このところ、風邪をひいて体調を崩している人が多くなってきました。手洗い・うがいはもちろんのこと、普段から体方をつけておくことも大切です。風邪に負けない元気な体を作りましょう。



今月の保健目標

運動をし、元気なからだをつくろう

かぜがはやっています。外でめんどあとはてあらい・うがいをしなさいね!

元気な身体をつくるためにかかせない運動。天気の良い日は、外に出て元気に遊びましょう!

スポーツって、こんなにからだにイイ!

○筋肉をきたえることによって体力がつき、いろんなことに集中して取り組めるようになります。



○血のめぐりがよくなり、栄養が体中に供給されて、元気な体になります。



○太りすぎや糖尿病、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病を防ぎます。



○ストレスが解消され、スッキリします。



○姿勢がよくなります。



11月8日は「いいは」の日

9月の身体測定の際に、歯みがきの練習をしました。奥歯や歯と歯の間など、磨きにくいところをどうすれば綺麗にみがけるか、勉強しましたね。高学年では、歯周病の話もしました。毎日鏡を見て、歯と歯ぐきのチェックをすることを忘れないでください。

穴埋めクイズ

- 虫歯は、口の中に住んでいる  さんが原因でできる。
- 歯肉炎になると、歯ぐきがぶよぶよしてきて、歯ぐきから  が出る。
- 食べ物を食べて時間がたつと、歯に白くねばねばした物がつく。これを  という。長い間ついたままにしておくと、「歯石」になって、歯みがきだけではとれなくなる。(こたえは、下へ)



本日、第二回目の歯磨きチェックを配布しました。6月の頃よりも歯磨きが上手になっているか、お家の人と一緒にチェックをしてくださいね。皆さんの結果を楽しみにしています。どうしても上手に磨けないという人は、ぜひ保健室にきてください。☆

マイコプラズマ肺炎

冬に流行するマイコプラズマ肺炎が、今年の夏は急増し、秋になった今でも、昨年の2倍の患者が出ていることが新聞等で報道されています。都内でも流行しており、気を付けなければいけない感染症のひとつです。

■マイコプラズマ肺炎とは?  
マイコプラズマという微生物の感染によっておこる肺炎です。  
全身のだるさや頭痛が初期症状で、熱も少しずつ高くなります。2~3日後に乾いた強い咳が出始め、呼吸が苦しくなることもあります。  
熱は数日で下がりますが、咳は数週間から1カ月ほど続くことがあります。

■予防・治療  
激しい咳が出る以外、肺炎としては症状は軽く、自然に治ることがほとんどです。ただし、中耳炎などの合併症をおこすこともあり、症状が見られる場合は、病院を受診しましょう。  
予防接種はなく、手洗い・うがいで予防することが大切です。  
\*マイコプラズマ肺炎は、出席停止になります。(医師の許可がおりるまで)



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩