

ほけんだより

令和7年10月31日
板橋区立富士見台小学校
保健室

11月15日は子どもたちの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。七五三に込められた願いは、おうちの方も学校の先生ももつ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いやうがい、早寝早起きなど規則正しい生活を意識してほしいと思います。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきははじめか!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!

東京都では、インフルエンザの発生が増え、流行期に入りました。板橋区内でも、インフルエンザによる学級閉鎖を行った学校がありました。季節の変わり目で、特に、朝晩は気温が低くなります。また、空気中の水分量が少なくなります。風邪やインフルエンザなどで体調をくずしやすいときです。手洗いを、換気を、上着を着る、水分補給をする、予防接種をするなど、感染症対策をしましょう。

寒くても窓を開けて、空気を入れかえて・・・

- ウイルスなどを外に出す!
- 新鮮な空気でスッキリする!

感染症の感染ルート

- 空気感染・・・空気中にた้าย病原体を吸い込んで感染する。
- 飛沫感染・・・せきやくしゃみをしたときにでる病原体を吸い込んで感染する。
- 接触感染・・・病原体が付いた物をさわった手で、鼻や口などをさわ、体内に病原体が入って感染する。

11月8日は
いい歯の日

歯を大事にしていますか？ むし歯になって歯をけずったり
抜いたりすると、元通りには戻りません。一生お世話になる歯
です。毎日ていねいにみがいて、いつまでも健康な歯で、おい
しく食事をしたいですね。

毛先が広がった歯ブラシでは、うまくみがけないので、歯ブ
ラシのチェックをして、取り替えるようにしましょう。

—よくかむことの効果—

むし歯を予防する

消化を助ける

脳が活性化する

肥満を予防する

歯並びが良くなる

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。

○おやつや清涼飲料水が大好きで、よくとる。

○食えるとき、かむ回数が少ない（30回以下）。

○食べた後に、歯みがきをしないことがある。

★11月27日（木）、4年生は、歯と口の健康教室があります。
詳しい内容は、後日お知らせします。