

# ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 平成29年11月1日発行 第8号



## 手足口病、溶連菌感染症が流行しています!! どうぞご注意ください。

茨城県内で...

## 11月8日はいいはの日

### スポーツと歯の深い関係!!



むし歯と運動能力には関係があります。オリンピック選手を対象にむし歯の有無を調査したところ、むし歯のない人の割合が男子で50%程度、女子は60%程度だったそうです。これは一般成人の調査結果である男子25%程度、女子40%程度を大きく上回るものです。

一般の小中学生の体力測定でも、その成績で2グループに分け、それぞれ未処置のむし歯の数を比較したところ、成績の悪いグループにむし歯が多かったという調査結果があります。理由は明らかではありませんが、むし歯がかみ合わせに影響し、体の重心を狂わせているとも言われています。もちろん歯が痛む、ぐらつくなど問題があれば、集中できず、良い結果をもたらさないことは明らかです。

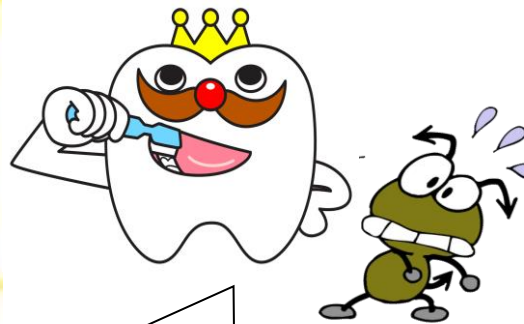


参考：医療法人社団 健歯会 東小金井歯科HP



☆今月の保健目標☆

姿勢を正しくする



むし歯の治療は済んでいますか?10月31日現在、白鳥西小のむし歯0人数は、97名です。全校むし歯0まであと18名です。18名のみなさんむし歯を治したら、学校に知らせてください。



うら面もあります

### ～さわやか週間の結果～

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか週間の日程をお知らせします!

【10月の受賞学年】

「さわやか賞」 1年生、4年生、5年生  
「努力賞」 3年生、6年生

【11月のさわやか週間】

11月7日(火)～11月10日(金)

多くの学年がさわやか賞・努力賞を受賞しました。みなさん素晴らしいですね!

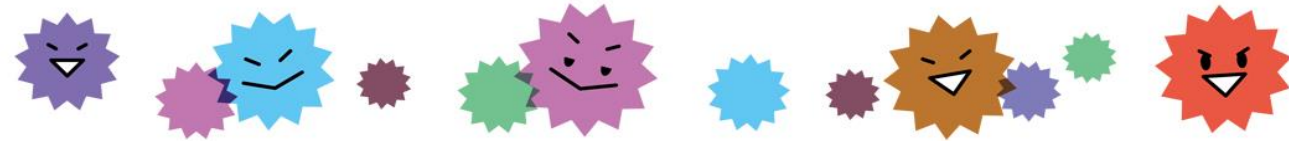


### ☆保護者の皆さまへ☆

持久走大会に向けて練習が始まります。お子さまの体調などで気になることがございましたらいつでもご連絡ください。

また、かぜの気になる季節になりましたので、今年度もお茶うがいを実施したいと思います。詳しくは後日、別紙にてお知らせいたしますのでご協力をお願いいたします。

秋から春先にかけては、インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する季節です。本校でも発熱で欠席する児童がでてきています。学校は、集団生活のため、発熱や嘔吐、下痢等の症状がある場合は、早めの対応をとっていきたいと思います。いつでも連絡がとれるようご協力をお願いいたします。発熱や嘔吐、下痢、ひどい咳がある場合は、無理をせず、早く元気になるように、ゆっくり休養をとらせてください。



# たいさくす インフルエンザ対策はお済みですか？



インフルエンザは毎年、流行しています。普通のかぜとは異なり、感染してしまうとひどくなる病気です。予防接種や体力アップで予防してほしいと考えています。

## ◆予防接種はいつごろ受ければいいのか？

インフルエンザの最も流行するシーズンは1～2月ですが、流行し始めるのは12月ごろからです。できればそれまでにしっかりと免疫をつけておいてほしいと思います。そのため、予防接種は11月中旬に済ませておくのが望ましいでしょう。

## ◆なぜ、2回も予防接種するの？

大人の場合は、これまでに何度かインフルエンザに感染し、免疫もある程度ついていると考えられるので接種は1回でも効果が期待できます。でも、小さな子どもは、インフルエンザの経験がほとんどないため2回接種してしっかりと免疫をつける必要があるのです。受け方は、1回目の接種のあと、2～4週間あけて2回目を接種するようにします。

【参考】インフルエンザ対策として以下のようなことがあります。

- 1 家族全員インフルエンザ予防接種を受ける。
- 2 手洗い・うがいを徹底する。
- 3 外出先など手洗いができない時は、消毒液を利用する。
- 4 なるべく人混みには行かない。  
買い物等出掛ける時は、マスクを着用する。
- 5 部屋を加湿し、部屋の換気をこまめにする。
- 6 バランスの良い食事を心がけ、  
睡眠をしっかりとる。
- 7 休みの日は、体を動かすようにする。

