

ほげんごまり 11月

令和6年11月5日
新座市立第四小学校
保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期です。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといいい加減になってしまいがちですが、そんなときこそ意識して丁寧にすることが大切です。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきたいものです。



もしかして風邪？

check!

風邪のひき始めのサイン

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみてください。

ひどくなる前に 予防しよう



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

いつもより長く十分に寝ることが大切です。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみてください。

たっぷり寝る



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。

体を温める



水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとり脱水を防ぎます。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとります。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと闘うための体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけてください。



日頃の手洗いも忘れずに！

11月8日は「いい歯の日」

よい歯でよくかもう！

児童のみなさん、食事をするとき、「よくかんで食べる」ということを意識していますか？しっかりかんで食べると少なくとも「5つのいいこと」があります。これまで、あまりかまずに食べていた人は「一口30回」を目標によくかんで食べましょう。



1 むし歯や歯周病を予防できる！！

かむ回数が多いほど、だ液が出てきます。だ液には、口の中の細菌を少なくしたり、むし歯菌によって溶かされはじめた歯を元に戻したりする働きがあります。たくさんかんで、たくさんだ液がでればそれだけむし歯や歯周病にかかりにくくなります。



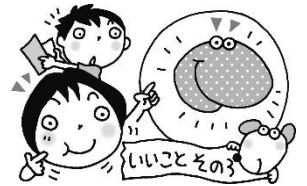
2 食べ物のおいしさを味わえる！！

口に入れたときは苦みや辛みを感じるものでも、かむ回数が増えるほど甘みが口の中に広がってきます。これは、だ液に含まれる成分が食べ物のうまみを引き出すからです。また、だ液には食べ物を消化しやすい形に変える成分も含まれているので、食べ物の栄養をしっかり吸収する助けにもなります。



3 記憶力や集中力がアップする！！

食べ物をかむあごの動きで、脳が刺激され、記憶に関する脳内物質がたくさんでます。そうすると、勉強に集中でき、内容を脳の中にしっかりとくわえることができます。あごの動きで脳への血流が増え、大脳の発達に役立つともいわれています。



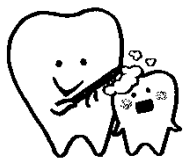
4 運動能力がアップする！！

しっかりかむことで歯やあごが発達し、瞬間的に強い力を必要とする場面で、しっかり歯を食いしばって力を出すことができます。スポーツの場面でライバルに差をつけられるかもしれません。



5 いきいきと元気な顔になり、肥満予防ができる！！

顔にはたくさんの筋肉がありますが、かむことであごや口のまわりの筋肉が鍛えられ、口元がキュッとひきしまった元気な顔になります。そのうえ、よくかんで食べると、食べすぎを防ぐことができ、肥満の予防にもなります。



治療はお済ですか？

歯科健診から、約半年がたちました。今の口の中の様子はいかがでしょうか。

まだむし歯を治していない人や心配な歯がある人は、できるだけ早く歯科医さんにみてもらうようにしてください。治療が済みましたら、「結果のお知らせ」を学校まで提出をお願いします。



むし歯治療の様子

10月31日現在

学年	むし歯があった人	治療が終わった人	治療がまだの人
1年	20	12	8
2年	32	15	17
3年	24	10	14
4年	20	9	11
5年	21	11	10
6年	7	1	6
全校	124	58	66

※なのはな学級の児童は在籍学年の人数に含みます。