

保健だよ!



春日部市立幸松小学校
平成30年11月20日(火)
NO.7

おうちの人といっしょに読みましょう。

寒い冬が近づてきました。かぜをひかないように、ふだんから体力をつけて元気に過ごしましょう。それには、なんでも食べて、よく運動して、ぐっすり眠りましょう。

かぜ・インフルエンザ予防の3つのカギ

●うがい

口やのどについたウイルスを洗い流したり、のどの乾燥を防いで、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。初めに、ぶくぶくうがいをして、そのあと、上を向いて、のどの奥までしっかりうがいをしましょう。2～3回繰り返しましょう。



●手洗い

くしゃみやせきをするとうイルスが飛びちります。そして、そこをさわった手から口や鼻を通してウイルスが体の中に入ります。石けんでいねいに洗って、最後は流水できれいに洗い流し、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。



●空気の入れかえ

ウイルスは、部屋の中の空気中にただよっています。寒からといって閉めきっていないで、休み時間には窓を開けてきれいな空気を入れかえましょう。



かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじ

飛沫感染(ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに出るしぶきには、ウイルスが混じっていて、それを吸い込んで感染します。



接触感染(せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物などのさわった手で、口や鼻などにさわること、ウイルスが体の中に入ります。



11/15 1年生・4年生を対象 学校歯科医の加藤先生による歯科保健講話

歯科健診で

「C」と言われたら、むし歯。「CO(シーオー)」と言われたら、むし歯のはじまり。しっかり気をつけていると、健康な歯にもどることもある。ていねいに歯をみがきましょう。

むし歯や歯肉炎を予防するために、「自分でできること」と「歯医者さんといっしょにすること」を教えてくださいました。

◎自分でできること

- ・歯みがき ごはんの後、おやつの後、食べた後、寝る前に歯をみがく。フッ化物入り歯みがきを使う。
- ・規則正しい生活 だらだらぐいはしない。食事やおやつは時間を決めて。
- ・歯に良い食べ物 甘いものばかり食べない。カルシウムの多い食べ物を食べる。かみごたえのあるものを食べる。
- ・歯に良い食べ方 よくかんで食べる。よくかむ事でことで、だ液がたくさん出るだ液(つば)は、再石灰化を助けてくれる。キシリトールガムなどをかむ。

◎歯医者さんと一緒にすること

- ・自分の歯に合った歯のみがき方を教えてもらう。
- ・定期健診
- ・フッ化物など(予防のためのお薬)をぬってもらうこともある。



歯ブラシの持ち方、歯のみがき方、歯磨き粉の付け方などたくさんのこと教えていただき、質問にも答えていただきました。



11/13 5年生を対象 命の学習

春日部市立医療センターの助産師 井上さん・金村さんに来ていただきました。

助産師の仕事について、生まれて初めてのお父さん・お母さんからプレゼントが「名前」であること、命のはじまりから誕生まで、赤ちゃんの心音と自分たちの心音の速さの比較など、たくさんのことを教えていただきました。



児童の「わかったこと、感じたこと」の中から

・「必要ない命なんて一つもない」この一言を聞いたとき、今まで生きていることを当たり前のように思っていました。大きなまちがいでした。生きていること、学校に行っていること、遊んでいること、すべてがあたりまえじゃないんだと思うと、私を産んでくれたお母さん、育ててくれたたくさんの人たちに感謝しないといけないと思いました。