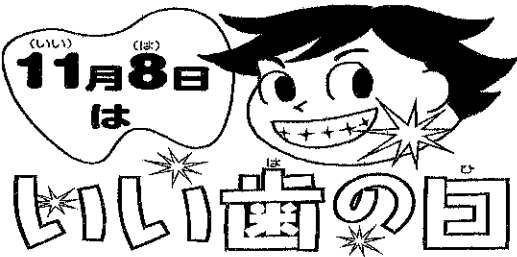


ほけんだより 11月

令和5年11月1日
一宮町立一宮小学校
保健室

11月8日は立冬。暦の上では冬の始まりです。

今年はインフルエンザも早い時期から感染者が出ました。新型コロナウイルスとの同時流行は避けたいですね。本格的な冬に向けて、身近な感染症対策を継続していきましょう。



しっかりかむと

いいこといっぱい!

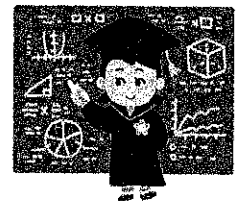
①むし歯予防

噛むことにより「だ液」が多く分泌されます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。



②頭が良くなる

噛んであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり、脳細胞の活動が盛んになります。脳の発達にとっても効果があります。



③ダイエットになる

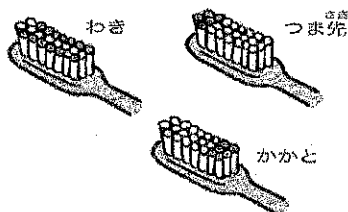
早食いをすると満腹感を感じる前に食べすぎてしまうので、しっかりよくかんでゆっくり食べることが食べすぎを防ぎます。



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

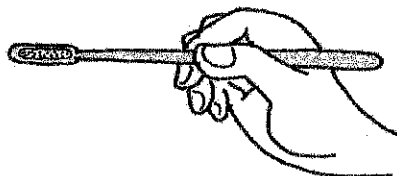
ポイント 1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



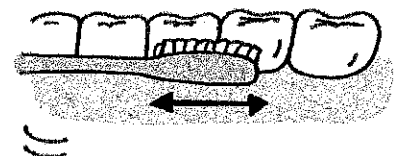
ポイント 2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度）でみがく。



ポイント 3

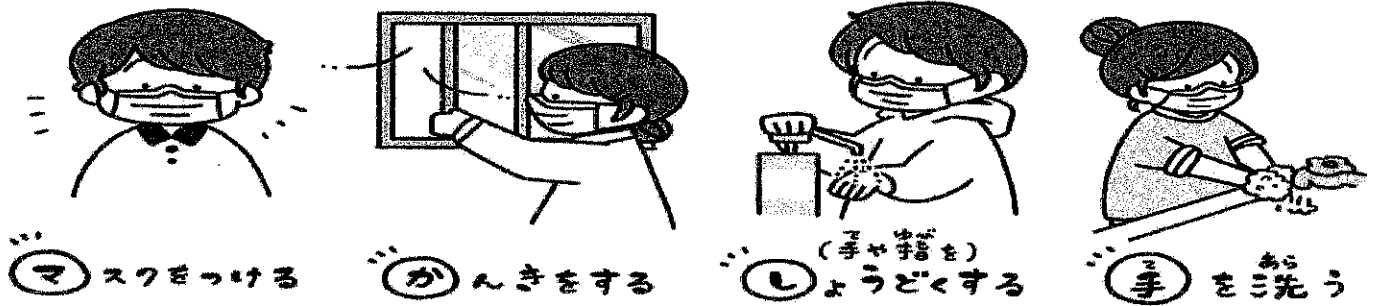
歯ブラシを大きく動かさないで、歯1～2本ずつ小さくみにみがく。



感染の再拡大を防ぐため、みんなで継続していきましょう。

かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」!



インフルエンザ よぼうせつしゅ はや 予防接種はお早めに!

効果が現れるまで約2週間~1ヶ月程度。約5か月間効果が続くとされています。最も流行すると考えられる1~2月から逆算して、12月初旬までに接種を終えておくことが望ましいでしょう。

新型コロナウイルスの流行も心配されますので、インフルエンザ予防接種は早めに受けておきましょう。

子どもの「おしゃれ障害」

(おしゃれ障害・・・おしゃれをするこ



かわいいけれど、かっこいいけれど・・・
について考えよう

とで体に起きてしまうトラブルのこと)

皮膚が未発達な子どものうちからおしゃれをしたことでトラブルが起き、大人になってからのおしゃれを楽しめなくなってしまうことがあります。そのおしゃれは今どうしても必要なものなのか、立ち止まって考えてみましょう。

金属 (ピアス、ネックレス)

ピアスなどの金属に皮膚が反応して、アレルギーを起こし、はれたり、かゆみが出たりすることがあります。特に、皮膚に直接穴を開けるピアスは、穴から細菌が入り、赤くはれ上がってしまうこともあります。

子どものうち
は、特に皮膚が弱
く影響が大きい
です。



毛染めざい

毛染めざいには多くの化学物質が使われており、かみの毛が傷つくだけではなく、頭皮がアレルギーを起こしてかぶれてしまうことがあります。

また、毛染めざいに入っている化学物質の中には「がん」を起こしやすくなる物質が入っていることもあり注意が必要です。



マニキュア・つけづめ

マニキュアをぬったり、除光液で落としたり、つけづめを付けた中、つめや周りの皮膚を傷つけて、はれたり、かぶれたり、つめが変形したりすることがあります。

