

とほけんだより 11月

令和4年11月15日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭

街に落ち葉が散り敷くころになりました。休み時間に外に出て遊ぶには絶好の季節です。

ご家庭におかれましては、お忙しいなか毎日の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。正直なところ、元気なときは面倒だなと感じてしまうかもしれません。しかし、朝晩の検温は、子供たちにとって自分の体調を管理するのにとても良い機会です。「いつもより高めだったな。無理しないでおう。」「昨日の夜、微熱があったから早めに寝たよ。今朝はすっかり元気。」自分の健康状態を把握し、行動に移すことにつながります。さらに家族の健康にも気を配ることで、思いやりの気持ちも育まれます。

学校という集団生活の場では、コロナが流行する以前にも、冬季はインフルエンザやウイルス性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス）の流行への対策を行っていました。しばらくは、健康観察記録表への記録と提出にご協力をお願いいたします。少しでも体調が悪いときは、無理をせずにゆっくり休むことを、誰もが受け入れられる社会になってほしいと思います。

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。保健に関係するものだけでも、11/8は「いい歯の日」、11/9はいい空気で「換気の日」、11/10は「トイレの日」、11/12はいい皮膚で「皮膚の日」です。他にもたくさんありますので、ぜひご家庭で話題にしてみてください。

…… 保護者の方へ ～歯の「仕上げみがき」について～ ……

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思いますが、実際には、ひとりですみずみまでいねいに歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね!」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口のさまざまな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



皮膚の日 …… 万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせですが、ちょうどこの時季—秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



感染症対策で手洗いを頑張ったあとは、手の水分をハンカチやタオルでしっかり拭き取りましょう。濡れたままでいると、手指の水分まで一緒に蒸発し、必要な水分が奪われ、手荒れにつながります。唇がカサカサだと、ついなめてしまう子もいますが、同じ理由で、なめるとより乾燥してしまいます。

昨年冬はあかぎれになってしまった子もたくさんいました。ぜひご家庭で、ひどくなる前にケアしましょう。

11月の保健目標 寒さにまけない丈夫なからだをつくろう



半袖で平気な子がいる一方、重ね着しても寒く感じる子もいます。冷えると体の不調はもちろん、心も元気がなくなります。保健室では、冷えて体の具合が悪い児童に“ペットボトル湯たんぼ”を渡しています。防災グッズとして有名ですね。手で触れるくらいのお湯（55℃くらい）をペットボトルに八分目まで入れ、靴下やタオルを再利用したカバーで包みます。じんわり温かく、体の緊張が解けるのが分かります。ご自宅でも、寝る前の布団に入れてみてください。安眠が期待できます。（低温やけどにならないよう、体から離れた位置に置くとよいです。）

これからどんどん寒くなります。晴れた日の休み時間には太陽光をたっぷり浴びて、からだを動かすよう声掛けを行ってまいります。

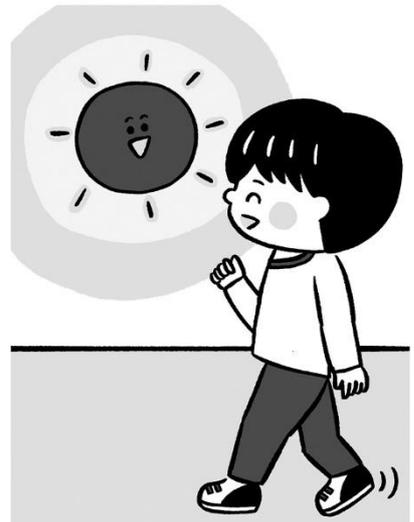
【出典】NHK つくってまろうみんなの防災アイデア https://www3.nhk.or.jp/news/contents/bousai_tips/cont22.html

たいよう ちから 太陽の力ってすごい！

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな～」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです！

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



🌞 👖 ☁️ 🌞 ☁️ 🧥 🧥 ☁️ 🌞 👖 🌞

したぎ おんかこ 下着で温活しよう

🌞 最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。

🌞 そんなときの強い味方が下着です！

🌞 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というの、

🌞 下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気が包まれるからです。

🌞 「下着なんて、タサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さ、心も体も喜びますよ♪

🌞 👖 ☁️ 🌞 ☁️ 🧥 🧥 ☁️ 🌞 👖 🌞