

ほけんだより 11月

R3.11.2 No.7 新座市立栗原小学校 保健室



紅葉の美しい季節になりました。暑い夏の後、そして寒い冬が来る前のとても気持ちの良い季節です。間もなく、木の葉を散らす冷たい風が吹き始めます。寒さへの備えを十分に、美しい季節を満喫しましょう。

自分の平熱わかってきたかな？

みなさんは毎日体温を測って記録しています。自分の平熱(普段の体温)がわかってきましたか。最近、36度以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

低体温だと・・・

疲れやすい・集中力がなくなる・風邪をひきやすくなる等の症状がでます。免疫力を高めるためにも体質改善していきましょう。

<改善策>

- ・運動・・・筋肉は熱を作る大切な場所です。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。
- ・食事・・・3食しっかり摂りましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。
- ・睡眠・・・早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきが良くなります。

子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言われています。子どもは新陳代謝が活発で大人よりも少し高めです。反対にお年寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

A 年齢の違いはもちろん、個人差のある体温ですが、日常的には37.5℃以上が発熱。38℃以上は高熱と言われることが多いです。※厚労省より

11月はむし歯予防月間です！

むし歯の治療、相談を終えていない児童は、早めに歯医者さんに予約をいれてください。

また、歯ブラシや歯間ブラシ・フロスを使って、歯みがきを丁寧に行う機会にしてみたいかがでしょうか。

使っている歯ブラシ 後ろ側から見てみよう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。

歯ブラシ交換の目安は月に一度。忘れずに！

11/17(水) 高学年対象 スマホケータイ安全教室を実施します！

トラブルに巻き込まれることなく、子どもたちが安全にインターネットを利用するために、保護者がある特徴や、様々なリスクについても理解しながら、お子さまを見守ることが重要です。そのためのポイントを紹介します。

～保護者ができる3つのポイントとは？～

- ①子どもの利用状況を把握する
- ②フィルタリングを活用する
- ③親子でルールを決める

実社会でやってはいけないことは、インターネット上でもやってはいけません。子どもが、スマートフォン等で上手にインターネットを活用できるようにするために、家庭のルールを作りましょう。ルール作りは保護者の一方的な押しつけではなく、お子さまと一緒に、利用目的や利用場所・時間帯を話し合っルールを決めることが大切です。また、そのルールは、成長とともに少しずつ改定していく必要があります。

それから、ルールやマナーを守る習慣を身に付けさせましょう。スマートフォン等の利用状況については、お子さまと折に触れて話し合い、問題がないか確認してください。万が一、トラブルが生じたときには、お子さまが一人で抱え込まず、すぐに保護者に相談するよう、ふだんからお子さまと話しておくようにしてください。

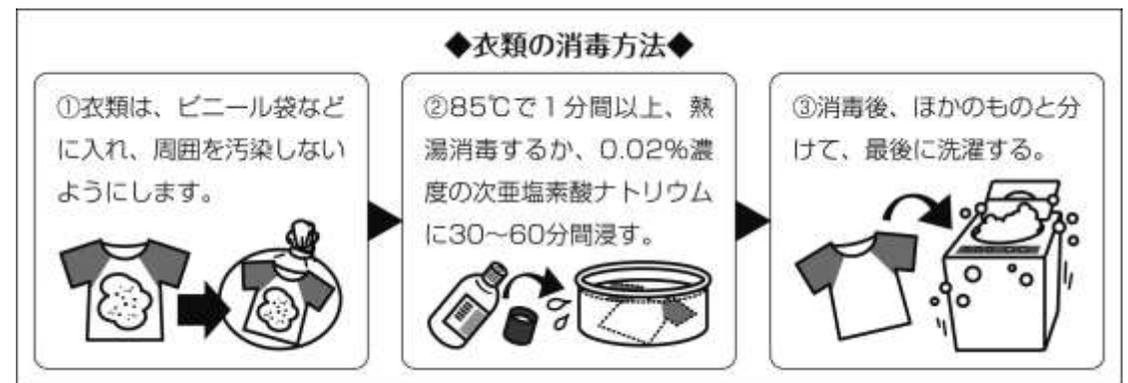
これからの時期、感染性胃腸炎に注意！

集団生活をする学校では、しばしば感染性胃腸炎の流行がみられます。感染性胃腸炎を起こす原因は、ノロウイルス、ロタウイルスなどがありますが、なかでも感染拡大しやすいものがノロウイルスです。感染性胃腸炎は、おう吐・下痢等の症状を引き起こします。一年を通して発生しますが、例年秋から冬にかけて流行します。「手洗いの徹底」「食品の十分な加熱」「適切なおう吐物や便の処理」を行い、感染予防に努めましょう。

学校で嘔吐や下痢症状があった場合はその時点で原因がノロウイルスによるものかどうか判断できませんので、すべてノロウイルス向けの方法で対処しています。

《保護者の方へのお願い》

朝の健康観察をしっかりといただき、吐き気、下痢症状がある場合は早めに医療機関で受診してください。また、感染性胃腸炎と診断された場合は、出席停止扱いとなりますので担任まで連絡をください。**感染拡大防止のため、学校では嘔吐、下痢物のついた布物の下洗いはできませんのでご承知おきください。**



参考資料：東京都感染症情報センターHP、東京都情報メニュー：感染性胃腸炎(ノロウイルスを中心に)