

ほけんだより 11月

令和元年11月5日
新座市立栗原小学校
養護教諭 佐藤史織

あっという間に、秋風が肌寒く感じるようになりました。朝晩の気温の差が大きくなったためか、体が気温の変化について行けず、体調を崩している人もいます。衣服の調節や汗の始末をしっかりと、元気に過ごせるような工夫をお願いいたします。

11月の保健行事

- 25日(月) カラーテスター配付(3年生以外)
- 27日(水) すこやか集会(歯科)、歯科指導(3年生)
- 28日(木) カラーテスター用紙提出(3年生以外)



今月の保健目標 好き嫌いなく何でも食べよう

体の中に入ろうとしたウイルスや細菌は、目・鼻・口・腸の粘膜でブロックされ、体の外に追い出されます。中でも特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸には 100 兆個もの腸内細菌が住んでいます。1000 種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見があり、このバランスがよいと腸は健康で、免疫力も高まります。これからの風邪やインフルエンザのシーズンに備えて、腸から免疫力を高めましょう。

腸内細菌のよいバランス



腸内環境をよくするために
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

持久走大会の練習が始まります!

11月20日に持久走大会が行われます。本番に向けて、毎日の練習が本格的に始まります。食事と睡眠を十分にとり、家庭でも毎朝の健康観察をしっかりと行ってください。体調が優れないときは無理をさせず、練習を休ませるようにお願いいたします。また、見学をする場合は、連絡帳や後日配付する「持久走大会健康観察カード(11/15~)」で担任にお知らせください。



栗原小のむし歯の治療状況です。昨年度よりも治療率は上がっていますが、学年によって差が大きいです。治療のお知らせが未提出のご家庭には再度配付いたしますので、早めの受診をお願いいたします。

※今年度、栗原小は市内の小学校の中で「むし歯になったことがない人」の割合がワースト1位でした・・・むし歯の予防にも力を入れていきたいですね!

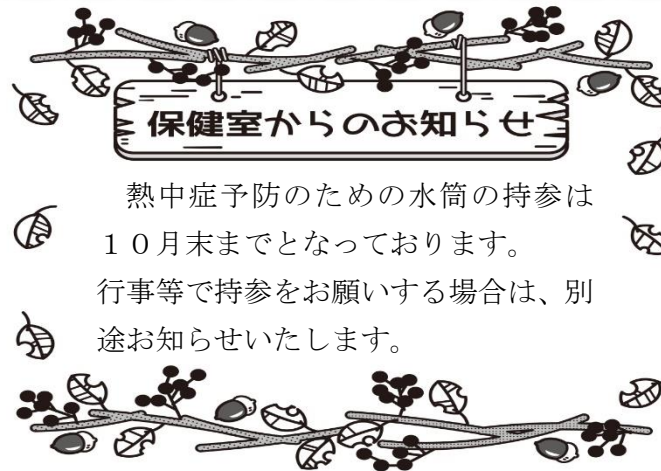
栗原小のむし歯治療状況 (R1.10.31 現在)

項目/学年	1	2	3	4	5	6	計
検査人数	51	69	79	62	61	74	396
むし歯があった人	16	25	28	20	21	15	126
治療が終わった人	11	17	17	9	12	5	71
まだ治療していない人	5	8	11	11	9	10	54
治療率(%)	69	68	61	45	57	33	56

《お願い》

11月25日にカラーテスター(歯垢染め出し錠剤)を添付したプリントを配付します。都合のよい日に実施していただき、28日(木)までにプリントを担任へ提出してください。染め出しでみがき残しているところを知り、歯みがきの仕方を振り返る機会となるように、ご協力をお願いいたします。(3年生は27日の歯科指導で実施するため、配付しません。)

毎日みがいていても、自分では気づかないみがき残しがあります。ひとりできちんと歯をみがくのは低学年~中学年頃まで難しいともいわれています。保護者の方にも一緒に確認していただき、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。



熱中症予防のための水筒の持参は10月末までとなっております。行事等で持参をお願いする場合は、別途お知らせいたします。

インフルエンザ



早めの予防接種を