

ほけんだより



【今月のめあて 衣服の調節をしよう】



正門横にある木の葉っぱが、上のほうから色づき始めました。校庭の花だんは、ビオラやガーデンシクラメンが、きれいに咲いています。

豊かな自然に囲まれた藤の木小は、季節の移り変わりを、肌で感じるだけでなく、「目」「耳」「鼻」でも感じるすることができます。自然の変化を感じる『心のゆとり』は大事にしたいものです。



衣服の調節をしよう



「気温に合わせて、脱いだり着たりできる力を身につけていこう」ということを 10月の保健だよりに載せました。カーディガンやジャンパー、ブラウスを重ね着している人が増えてきましたが、**着ない時は、腰に巻いたりせずに、ロッカーにきちんと片付けます。**ジャンパーやコートは校舎内や教室では脱ぐのが基本。



【 季節に合わせた重ね着 】

1つめは、**下着のシャツを着る**こと。



下着のシャツを着ることによって、肌とシャツの間に暖かい空気の層ができます。冬に向けては、**半そでや長そでのシャツ**がおすすめです。(肩甲骨部分がシャツで覆われると、温かく過ごせます。)

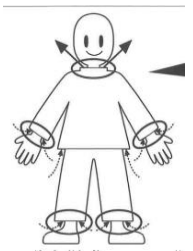


2つめは、**足元を暖かく**すること。

スニーカーソックスよりは、ショート丈やハイソックスの**足首が覆われているくつ下**のほうが良いです。冬が近づくと、レギンスやタイツもおすすめです。

暖かく過ごすための「おしゃれのポイント」は、**3つの「首」を暖める**ことです。3つとは、**首(えり元) + 手首(そで口) + 足首**です。

外の冷たい空気は、そで口や足元から衣服の中に入り、体温で暖まった空気はえりもとから外に出ていきます。えりが大きく開いた洋服よりも、**えり元がとじている洋服**のほうが暖かいです。



おしゃれは、見た目も大事。周りから「寒そう!」と、思われる服装ではなく、季節に合った洋服選びで、おしゃれを楽しんでくださいね。

11月8日は「いい歯」の日です



11月8日は「いい歯」の日。口は**健康の入り口**ともいわれ、歯と歯肉の健康を守ることが、全身の健康につながることを意味しています。

むし歯や歯肉の病気の原因は「**歯垢（たべかずに細菌が加わり、歯にべっとりついたもの）**」です。予防法はわかっているので、あとは実行のみです。

口の健康に関連して・・・**口が、ぼかんと開いたまま**になっていませんか？

「ほら、口が開いている。口を閉じて・・・」と、家の人に注意をされる人はいませんか？ テレビやスマホを見てリラックスしている時や、授業中に唇が閉じずに知らない間に「ぼかん」と口が開いてしまう人がいるようです。

口が開いてしまうのは、① **アレルギー**などで、**鼻呼吸**ができないために、**口が開いて「口呼吸」**になっているケース。② **唇を閉じる筋肉が弱くなってしまっているケース**が考えられ、「口ぼかん」は放っておくと体にも影響がでるようです。（鼻水、鼻づまりがある場合には、耳鼻科への相談も大切です。）

- 舌を上げる筋肉が弱くなり、上の前歯の後ろに触れている「舌先」が、下の歯につくように下がってしまう。
- 口が開いたまましていると、**歯並びが悪くなる**。
- 口が開いたままだと口呼吸になり、**ウイルスなどが体内に入りやすく感染症にかかりやすくなる**。（鼻がつまっていると、口を開けて呼吸をするため。）
- 高齢になると、**むせやすくなる**。

口の周りの筋肉を鍛える運動の例

全日本小児歯科開業医会が開発した「はっけよいアニマル体操」から抜粋

口の動き 実際には口を閉じて行う

①ぐるりとまわって
口の中で舌をぐるりと一周させる

②ぴろーん
口を大きく開けて左の口角の外に向かって舌の先を伸ばす

③ぐるりとまわってぴろーん ①と②を左右対称に繰り返す

④ウェーン ウェーン
舌を前に出しながらゴリラのポーズ左右対称に繰り返す

ポイント
舌の裏にあるスジを伸ばし、舌先で左の頬の内側を押してから歯の表面とくちびるの間に舌先を入れ、歯茎の深いところを舌先で押し伸ばすように口の中をぐるりと一周する

ポイント
舌の裏側のスジがストレッチされるのを感じながら行う

ポイント
口を大きく開けて、舌が歯に当たらないように、まっすぐ前に伸ばす

グラフィック・早瀬 礼子

こころ からだ けんこう かいぎ がっこう ぼけん いいん かい と く こうはんせん
心と体の健康会議(学校保健委員会)の取り組みも、後半戦



「ヒヤリハットを減らして 安全な藤の木小にしていこう パート 2」というテーマで、7月にめあてを立てて、毎月のふり返りを行っています。今年度は、『自分の行動が、誰かの安全につながるように・・・』という大きな目標があります。つまり、めあてを覚えている・知っているだけではダメで、行動できているかどうかが大事です。11月からの後半の取り組みは、

- ① 5年生が体育の学習の延長で作った動画『学校で危ないと思われる場所・予防の仕方』を10・11・12月に見て学ぶ。
- ② 3-6年生は、学校で起こりうる身近な「けがの事例」について、原因や対策についてクラスで話し合う。
- ③ 11月と1月に、「けが予防」についての意識調査を行う。

この3つです。

危険を予測して行動すること・集団で過ごす場でのルールを守ることが、けがの予防には欠かせません。全クラスの「めあて」の中から、キーワードになりそうな言葉は・・・



例

「けが予防・安全」についての『川柳』を募集します

取り組みの1つとして、みなさんからの「川柳(5.7.5)」を募集します。応募してくれた作品は、掲示をして、多くの人に見てもらい、安全意識を高めるきっかけになることを期待しています。

用紙は、各担任の先生に渡していますので応募してくれる人はペン書きをして、保健室に届けてください。

あぶないよ
車は急に
止まれない
藤の木
花子

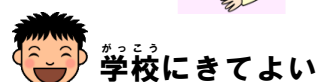
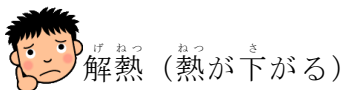
年度当初に保健調査票に記入した「緊急連絡先や番号」が変更になった場合は必ず担任までお知らせください。お子さまの場合、症状の悪化が早いこともありますので、できるだけ早いお迎えをお願いしております。

★ 10月下旬より、かぜ症状による欠席が少し増えています。(インフルエンザの欠席もあり)

もし「インフルエンザ」と診断されたら… → 学校にきてはいけません。(出席停止です)

やすきかん 休む期間も、
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と、されています。

【マークの意味】



0日

登校可能日

パターン	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1								
2								
3								登校可能日
4								

病院で「インフルエンザ」と診断を受けましたら、担任までご連絡ください。
出席停止の期間は、上の表のように、発症日をいれずに最低でも5日間（発症日を入れると6日間）です。

出席停止の手続きは、診断書ではなく、学校からお渡する治癒届（用紙）になります。
保護者が必要事項を記入して学校へ提出して下さい。「治癒届」の提出がない場合には、欠席扱いとなりますので、ご承知おきください。（治癒届の提出は、再登校後1週間以内）

「新型コロナウイルス感染症」の場合は、「発症日をいれずに最低でも5日間（発症日を入れると6日間）経過して、かつ 症状軽快後1日経過するまで」と、なっています。
感染症報告の連絡をいただいた際に、再登校日の確認をさせていただきます。