

ほけんだより



令和元年 11月 7日
有田市立初島小学校
保健室

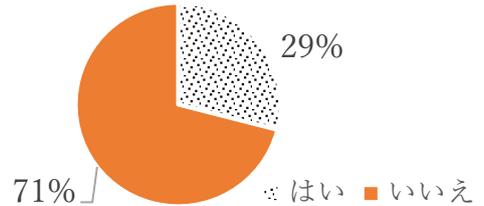
秋晴れの日が続いています。朝晩の気温差が大きく、かぜぎみ等でマスクをしている人がいます。寒い冬がくる前に、食事・運動・睡眠に気をつけ、免疫力を上げておきましょう。



歯・口の健康づくり
アンケートの結果より

もうすぐ歯科検診
8日(金) 低学年
15日(金) 高学年

食べ物をよくかんで食べますか



どうして
むし歯に
なるのかな？



この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事な
はやっぱり「食べたらずみがかき」！

よくかんで食べている人が29%と少なかったです。

☆☆かむといいこと☆☆

○脳の働きを活発にする。

- ・「おなかいっぱい」のサインをだすので食べ過ぎを防ぐ。
- ・勉強に集中できる。

○だ液がたくさん出る。

- ・食べ物を消化する働きが良くなる。
- ・口の中がきれいになる。

○歯に力が入り、運動が得意になる。

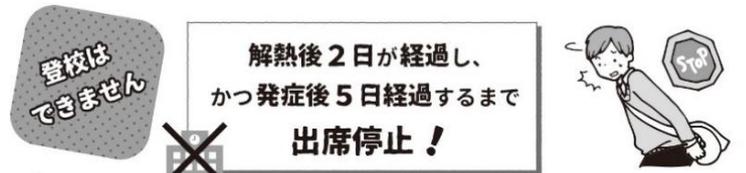
ほかにもいいことがたくさんあります。

30回かむことを目標に食べましょう。

アンケートにご協力いただきありがとうございます。



インフルエンザにかかったら・・・



例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	××	○	→	→	→	→	→	登校OK
発症	××	→	→	→	○	→	→	登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

感染症に気をつけましょう

百日咳

今年の春から市内で発生して、本校でも罹患した人がいます。特有のセキがでます。

インフルエンザ

2学期ははじめから発生しています。10月から予防接種がはじまっています。

日本脳炎

県内で発生しています。過度な心配はありませんが、蚊に注意してください。

* 気になる症状があれば病院へ行きましょう。