

ほけんだより 11月

平成 28 年 11 月 1 日 (火)
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標
かぜに気を付けよう！

日に日に日が短くなり、インフルエンザが流行する時期も目前です。埼玉県の中では、10月にインフルエンザが流行し学級閉鎖になった学校もありました。こまめな手洗いうがいをこころがけましょう。また、気温の変化が大きいので、脱ぎ着できる服装で登校して、自分で温度



“かぜ”と“インフルエンザ”の

重めのかぜと軽めのインフルエンザは症状が似ており、医師でも判断が難しいといわれています。症状は似ていても、治療方法はちがうので、それぞれの特徴を知り、自分がかかったときに、きちんと症状を伝えられるようにしておきましょう。

症状の出方

かぜ 鼻やのどから症状が始め、ゆるやかに悪化する。
インフルエンザ 全身に症状があらわれ、急激に悪化する。



体調の変化

かぜ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み。
インフルエンザ 足腰の関節に強い痛みを感じる。悪寒など。

熱

かぜ 37~38℃未満の熱が出ることが多い。
インフルエンザ 38℃以上の高熱が出ることが多い。

登校の目安

かぜ 熱が下がり、全身状態がよければ登校できる。
インフルエンザ 発症後5日間経過し、なおかつ熱が下がってから2日間経過するまで登校できない。

© 少年写真新聞社 2015

調節ができるとういんですね。

●入眠儀式で睡眠マスターに！？●

毎日寝る前に同じ行動を同じ順番で行っていると、脳はその行動を行うことで「もう寝る時間だ」と感じるようになり、自然と眠りにつけるようになってきます。このような一続きの行動を「入眠儀式」といいます。入眠儀式には決まったものではなく、自分がリラックスできることを行うことで効果が出てきます。

【例えばこんな入眠儀式】

- パジャマに着替える
- ゆっくりとストレッチをする
- 本を読む

「これから寝るんだ」と、意識がきりかわります。



筋肉がほぐれて、リラックスすることができます。



じっとして本を読むと、心が落ち着いて、眠くなります。



[11月の保健行事]

- <歯科保健指導> 11月16日(水) 2・3校時……3・5年生
29日(火) 2・3校時……1・2年生
30日(水) 2・3校時……4・6年生

今年度も歯科衛生士さんをお招きして、歯科保健指導を全学年で実施します。保護者の方にも参観いただけますので、ぜひご参加ください。詳しい時間や持ち物については、また後日通知を配布させていただきます。

- <性に関する指導> 11月5日(土) 2・3校時……4年生

学校公開日に、助産師の高瀬洋子さんにお越しいただき、4年生で二次性徴についてお話をいただきます。

- <マラソン大会前健診> 11月16日(水) 13:30~ ……全学年

これにあわせて、マラソン大会のための健康観察を11日(金)から行います。

- <修学旅行前健診> 11月4日(金) 13:30~ ……6年生

歯科保健指導の前に・歯みがきチェック！

- 歯ブラシは小刻みに動かし、一本一本でいいにみがいている。
- 毛先が広がらないくらいの強さで、優しくみがいている。
- みがく順番を決めている。
- 汚れのたまりやすいところは毛先の当て方を工夫したり、みがき方にきをつけている。

全部できていたら、はみがき上級者かも！