

保健だより

すこやか

令和5年11月2日
大田区立大森第三小学校
校長 桐田 裕貴
養護教諭 島田 留美

11月に入り、急に気温が下がり、朝夕の冷え込みもだいぶ厳しくなってきました。10月にはインフルエンザによる学級閉鎖もあり、児童の欠席が例年に比べ、多くなりました。また頭痛・腹痛・吐き気・鼻水・咽頭痛等の体調不良で来室する児童が多くなっています。

睡眠、休養をしっかりと取り晴れた日には外で元気に遊び、これからくる冬に備え体力をつけましょう。

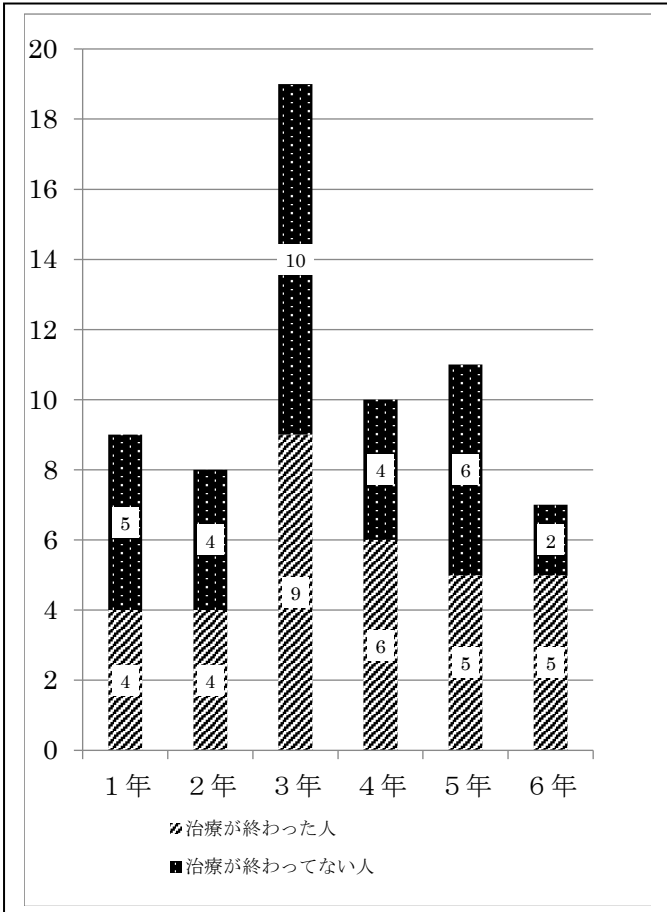


11月8日はいい歯の日

虫歯がある児童 31人 (10月31日現在)

4月の歯科検診では64人に虫歯がありました。そのうち虫歯の治療が終わった人は、29人です。

まだ診てもらっていない人は歯科医院で相談してください。



歯のクイズに挑戦 (答えは裏にあります)

- 子供の歯の本数は？
 - 20本
 - 24本
 - 28本
- 歯が抜ける原因第1位は？
 - 虫歯
 - 歯周病
 - けが
- 虫歯になりやすいところは？
 - 奥歯の溝
 - 歯と歯の間
 - 歯と歯ぐきの境目



10月に発生した感染症

- インフルエンザ A 型
- 新型コロナウイルス感染症
- アデノウイルス感染症
- 溶連菌感染症

インフルエンザの流行が続いています

予防対策のポイント



- こまめな手洗い、消毒
- 着用が効果的な場面でのマスク着用
- 休養・栄養・水分補給
- 咳エチケット
- 適度な室内加湿・換気
- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）

2学期の計測時保健指導

コロナ禍のマスク生活で子供たちの口腔周囲筋の低下が心配されています。そこでよく噛むことの大切さについて、保健指導を実施しました。内容を一部ご紹介します。

ひみこのはがいいぜ



卑弥呼の時代
平均食事時間
約50分
かむ回数
約4000回



現代
平均食事時間
約11分
かむ回数
約620回
となっています。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

よくかむと、健康に良いことが、たくさんあります。

よくかんで食べるための工夫は？

- ひと口30回かむよう意識する。
- かんでいるときには、はしを置く。
- テレビを消して食事をする。
- 食事中に飲み物を飲みすぎない。
- かみ応えのある食べ物を食べる。

