

# ほけんだより11月

令和5年11月2日  
根白石小保健室 No.10

11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差が大きくなり始めます。最近の子供たちの様子では、特定の病気の流行はありませんが、体調を崩している子が多い印象があります。



寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要になり、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

## 保護者の方へ インフルエンザの出席停止について

今年度は春先からずっと、インフルエンザが市内で流行しています。学校保健安全法では「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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。



経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	☒☒	☒☒	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	☒☒	☒☒	☒☒	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	☒☒	☒☒	☒☒	☒☒	☺	☺	☺	☺
5日間	☒☒	☒☒	☒☒	☒☒	☒☒	☺	☺	☺

☒☒ 発熱    ☺ 解熱    ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

## かぜひ 風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



かぜ 風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

びょうげんきん たたか めんえきさいぼう おんど たか 病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

たたか ゆうり の戦いが有利になるとも言われ

ています。発熱したらしっかり

やす 休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援

しましょう。

いっぽう ねつ たか 一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が

ま 負けてしまうかもしれません。病院を受診し、 ひつよう おう げねつざい つか 必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



# どうして たくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

## ▶ 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



## ▶ 味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

## ▶ 言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

## ▶ 脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます



## ▶ 歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります



他に、がん予防や胃腸の動きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康的な生活を送りましょう。



給食後の歯みがきを開始しました！！

## ★以下の物をご準備ください★

・歯ブラシ（普通のかたさ・小さめ）推奨



・コップ（割れにくいもの）



・タオル（ハンカチ）→口をふくもの



・上記3点を入れて机の横にかけておく袋

※歯磨き粉は使いません。  
（うがいの回数を減らすため）



※かがみは使いません。  
（割れると危険なため）



# 歯

は  
は  
さ  
れ  
い  
!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしげると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



つぶやき・・・

通勤中よく見る光景。歩道のゴミ拾いを毎日している人。花に水をあげた後、汚れた植木鉢をきれいに拭く消防士。人のために何かをする人は決して目立たない。でも、私の心はなんともいえない優しさで一杯になります。心の中で感謝を伝えつつ「誰かのため」に行動できているか自問自答・・・そして、そんな人が仙台に、日本中に、増えて欲しいと願わずにはられないのです。