

ほけんだより  
**すこやか**  
 11月号  
 令和4年11月1日発行  
 真岡市立山前小学校



ほけんもくひょう  
**保健目標**  
 ○命の大切さを知ろう。

あんぜんもくひょう  
**安全目標**  
 ○道路標識を守ろう。

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなりました。一日の気温差が大きいこともあって体調を崩す児童も増えてきました。これからますます寒くなります。「早寝・早起き・朝ごはん」、手洗いうがいなど、冬に向けてもう一度、生活習慣を見直してみてください。  
 今月は持久走大会の練習が始まります。ご家庭でも体調管理をお願いします。

### 11月の保健行事

- 4日(金) SC 来校
- 7日(月) 安全点検・月例環境衛生検査
- 8日(火) 避難訓練(火災)
- 7日(月) 視力検査
- ～15日(火)
- 24日(木) 学校保健委員会

11月8日は「いい歯の日」です。

時間をみつけて早めの

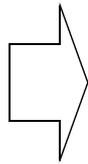
歯科受診・定期健診をお願いします！



### 持久走練習が始まります ～体の調子を整えましょう～

12月2日(金)は持久走大会です。大会に向けて、11月から練習が始まります。健康観察アプリ「リバー」を使用して、朝の健康観察、体温測定、練習参加の有無の入力をお願いします。体調が悪いときには無理をせず、きちんと休養し、元気な体で本番に臨めるようにお願いします。健康観察は、次のようなことを確認してください。

睡眠不足  
 食欲がない(朝食ぬき)  
 頭痛・吐き気・めまい・下痢・腹痛  
 朝の体温。平熱+2度以上(37度目安)  
 高熱が出た後(病気が治った後)  
 咳・鼻水・ぜんそく発作  
 だるい・足元がふらつく  
 足が痛い・むくみがある  
 胸が苦しい・痛い・ドキドキする



**要注意です！**  
 激しい運動は控えて様子をみましょう。症状が続く場合には、医療機関受診を！  
**自分のペースで元気に走りましょう！**



### むし歯じゃない、でも痛い！？ 知覚過敏

11月8日は「いい歯の日」です。歯の大切さを改めて考えてみるのも良いと思います。その中で今回は「知覚過敏」について説明したいと思います。「知覚過敏」とは、冷たいもの・熱いものを飲食したときなどに歯がしみたり、歯ぐきに歯ブラシをあてたときにピリッとした痛みが走ったりする状態をさします。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯肉炎などの歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなどによって、歯の表面のエナメル質・セメント質が削れてることなどがあり、刺激が神経に届きやすくなって、「しみる感じ」や痛みが出ます。

対処法として、知覚過敏対応の歯みがき剤なども有効とされていますが、歯周病の治療が必要だったり、痛みの原因が実は見えづらい部分のむし歯だったりする場合も十分にあります。まずは歯科医院を受診して、しっかりとした診断を受けることが必要です。



### むし歯になりやすい人チェック！

あてはまる人は注意が必要です

おやつが大好き



甘い物の食べすぎ注意

清涼飲料水が大好き



喉がかわいたら水かお茶

歯みがきはきれい



食事の後きちんとみがく

何回もかむのは面倒



ひと口30回かもう

# かぜの人が増えています！！

10月下旬から体調を崩す児童が増えています。今後はかぜなどの感染症が本格的に流行することも予想されます。手洗い・うがいはもちろん、早期の予防接種を推奨します。また真岡市内ではワクチン接種の助成もあります。

## かぜとインフルエンザの主な症状

おもおものしょうじょう主な症状



**かぜ**

- せき●くしゃみ
- 鼻水●鼻づまり
- のどの痛み など



**インフルエンザ**

- 突然の高熱●悪寒
- 体がだるい●頭痛
- 筋肉痛●関節痛 など

**【ワクチン接種】重症化の予防に！**  
 インフルエンザワクチンは、発症や重症化を防ぐ効果があるとされています。ワクチンの持続期間は5か月程度です。また、効果が現れるまでに約2週間かかるため、早めに受けることをお勧めします。

予防接種はお済みですか？



うがい用のお茶の持参、持久走用の汗拭きタオルと着替えの持参もお願いします。



## 「早寝早起き朝ごはん」で冬を元気に乗り切ろう！ 【お子さんと一緒にお読みください】

- なぜ朝ごはんは大切な？ 朝ごはんは脳とからだのスイッチなのです。
- 朝ごはんを食べないと どうなるの？

