

神崎小学校
保健室 No.8
令和2年11月



朝夕は、めっきり寒くなりましたね。寒さに慣れていないこの時期は、真冬よりも寒く感じる場合があります。これから先、さらに寒さは増し、風邪やインフルエンザが流行する時期になります。神崎小では、風邪などで欠席する人はまだ少ないですが、油断せずに、マスクの着用や、手洗い、規則正しい生活を心がけて、感染症を予防しましょう。運動することも大切です。昼休みは運動場で友達と元気に遊びましょう！！

11月の保健目標

体に良い食べ方をしよう

『体に良い食べ方』とはどのような食べ方でしょう？
「よくかんで食べる」「バランス良く食べる」「草食いしない」「旬の食材を食べる」など色々ありますね。保健だよりでは、「便秘」と「歯と口の健康」のための食べ方を紹介します。

歯と口の健康にも！ 合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
抗酸化作用が
歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ（海藻類）
歯の再石灰化に必要な
カルシウムがたくさん
- や**さい
食物繊維が豊富で噛む回数が
増える
- さ**かな
DHAが
歯周病を防ぐ
- し**いたけ（きのこ類）
ビタミンDが
カルシウムの吸収を助ける
- も**も類
野菜と同じで食物繊維たっぷり

排便のリズムは、1歳を過ぎるころから、多くて1日1～3回、少なくとも3日に1回ぐらいのペースになってきます。毎日出ていても、固い便や腹痛が続くときは、便秘の可能性も。放っておくと、排便時の痛みから排便をいやがり、ますます便秘が重くなることもあります。

便秘を防ぐ食べ物・食べ方

★食物せんいの多い食材を取り入れて

サツマイモ、ごぼう、
切り干し大根、海そう類

★お菓子の食べ過ぎに注意

★好き嫌いを少なくする

あせらず、できることから
取り組んでみてください。



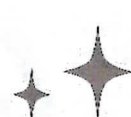
腹痛で保健室に来る人の中には、朝からうんちをしない人がたくさんいます。おうちのひとと一緒に食生活を見直してみよう！

マスクについて

まだまだ新型コロナウイルス感染症が心配ですね。また、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症は寒くなる時期に流行します。感染症の予防のため、今後もマスクの着用を続けましょう。11月からは登下校中もマスクを着けます。予備のマスクも必ず持ってきましょう。そして、マスクに名前を書くのも忘れずに！！（職員室には、布マスクの落とし物がたくさん届いています。）マスクを正しく着けて、手洗いもしっかりして、冬を元気に過ごしましょう！



11月10日はトイレの日



11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。11月10日にちなで決められました。トイレはみんなが使う場所です。汚れていたり、臭かったりするといやな気持ちになりますね。トイレを気持ちよく使えるように、自分の生活を振り返りましょう。



できているものにチェックをつけましょう。

- トイレトペーパーのむだづかいをしていない。
- トイレトペーパーがなくなったら新しいものをホルダーにつけている。
- 使った後は水をきちんと流している。ちゃんと流れたか、出る前に再度確認している。
- トイレを汚してしまったら、自分できれいにしている。または先生に伝えている。
- トイレの後は手を洗い、せいけつなタオルやハンカチでふいている。
- トイレの後は、スリッパをそろえている。

トイレはみんなが使う場所です。きれいに使いましょう。この機会に、おうちのトイレの掃除をするのもいいですね！

【保護者の方へ】

本校で水痘(水ぼうそう)へ感染する児童が出てきています。水痘は、児童がかかってもほとんど重症化しません。しかし、感染力が強いので、学校や家庭で感染が広がる可能性があります。一番の予防法は、予防接種です。予防接種をすることで、発症の阻止や、症状を軽減させることが期待できます。お子様が未接種のご家庭は、予防接種をお勧めします。また、大人は重症化しやすく、妊娠中に感染すると様々なリスクがあるので、大人も手洗いの励行や接触を避けるなどの予防をしましょう。

まちがいはなし

おうちの人のいっしょにやってみましょう！

ごたえは保健室に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな??☆☆☆☆☆☆☆☆



トイレには神様がいます♪♪ きれいにするときっといいことがありますよ(^-^)