

# ほけん大あり11月

平成30年11月1日(木)  
秦小学校保健室  
第11号  
おうちの人と一緒に読もう♪

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。森の中では、ヒグマが冬眠の前にたくさん食べ物をたくわえたり、シマリスはもう冬眠に入っているみたいですよ。さて、みなさんは冬を迎える準備は進んでいますか？かぜやインフルエンザにならずに冬を元気に過ごせるよう、しっかり対策をしましょう。



## 予防接種をすれば絶対発症しない？

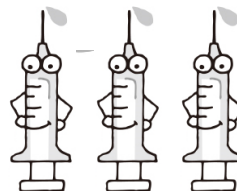


**×** インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

## 去年受けたから今年はいいよね？



**×** ワクチンの効果は約5ヶ月です。また、流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。



## 打つのは流行り始めてからでいい？

**×** ワクチンを打って効果が出始めるまでに1~2週間ほどかかります。12~3月ごろに流行するので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

11月10日は  
いいトイレの日

小さな思いやいで  
ピカピカトイレ

◎トイレから出るときちょっと確認◎  
・流し忘れていないかな？  
・汚していないかな？  
・ゴミは落ちていないかな？  
☆一度にたくさんのトイレトーパーを流すと詰まってしまうので、気をつけてね！



4月の歯科健診で  
むし歯があった人

44人

治療が終わっていない人

4人

## 治療率100%を目指そう！

治療が終わっていない4人は、早めに歯科医へ行きましょう。乳歯のむし歯も注意が必要です。ほおっておくと、永久歯の歯質や歯並びに影響します。

ひとくち30回噛んで食べよう

### ◎8つの噛むとよいこと◎

- ㊦ 肥満予防
- ㊧ 味覚の発達
- ㊨ 言葉の発音がはっきり
- ㊩ 脳の発達
- ㊪ 歯の病気を防ぐ
- ㊫ ガンの予防
- ㊬ 胃腸の働きを促進  
↓
- ㊭ 全身の体力向上と全力投球

### ☆よく噛むための合言葉☆

- ㊮ 意識して噛む→1□30回
- ㊯ いつもより大きくカットする  
→食材を噛みごたえのある大きさに
- ㊰ 早食いはNG
- ㊱ 飲み物で流し込まない
- ㊲ 一口を少なめにする



朝と日中の気温差が激しく、かぜをひきやすい時期です。お子さんに調節のできる衣服を着させてください。

また、学校でも手洗い・うがいの指導をしていますが、習慣となるようご家庭でも一緒に取り組んでみてください。よろしくお祈りします。

埼玉県歯・口の健康に関する図画・ポスター及び健康啓発標語コンクールに応募し、2名の作品が入賞となりました！

3年 長井 菜愛 さん(図画)  
5年 門倉 亜子 さん(標語)  
おめでとうございます！