

すこやかだより 12月号

この便りは、おうちのみなさんにも送りますよ。
R3.12.8(水)
西小学校
ほけんしつ

体をあたたかくしてパワーアップ



あられが降る時もあり、暖房がほくなる季節となりましたね。
半袖・半ズボンの体操服で過ごす人もいれば、長袖・長ズボン体操服の人もいます。

体温が1℃下がると、免疫力は30%も下がると言われています。
身体を温めることは、病気に勝てる方法の一つです。
薄着で寒さに強い体づくりも大切ですが、寒いと感じる時や体の調子が悪く感じる時は、むりせず長袖などを着て、体の温度調節をしてください。

じょうずに体をあたためよう! 2つのポイント

ポイント 1

したぎを着る



プラス2℃の保温効果



下着を着ると、
厚着の
効果は
2倍です!

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたまります。その保温効果は2℃アップ!
上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適になりやすいよ😊

ポイント 2

3つのポイント
(首・手首・足首)を
あたたかくする



保護者の方へ

本日「健康の記録」を配付しました。未受診の方は、付箋を付けています。身長と体重のバランスで注意が必要な人は、マーカーを付けコメントを記入しています。
また、成長曲線について、受診をお勧めする人にはお知らせ文書も同封しています(1年生には、全員に説明文書を入れています)。
受診やお知らせについて、お子様とご検討ください。「健康の記録」は、押印後 12月15日(水)までに担任へ提出いただきますようお願いいたします。



はみがきでむしばも感染症もよぼうしよう!

全学年、青木歯科医院の歯科衛生士の方と歯の学習をします

- 12月9日(木) — 1・2年生
- 12月15日(水) — 5・6年生
- 1月27日(木) — 3・4年生

みなさん、はみがきしていますか?
ハブラシをくわえただけの人、同じ歯ばかりみがいている人はいませんか?
そのみがき方は正しいのか、自分のみがけていないところはどこなのか、合うハブラシを使っているのか、しっかり学びましょう。

今年度 72人
むし歯や歯石があり、治療が必要な人
この人たちのうち
受診をして治療をした人 48人
まだ受診をしていない人 23人



はみがき 感染症の予防

朝起きてすぐの口の中には、「プロテアーゼ」という酵素がたくさん出ています。このプロテアーゼは、インフルエンザウイルスの増殖を助けています。この酵素が原因で、インフルエンザにかかりやすくなります。新型コロナウイルスもインフルエンザウイルス同様、プロテアーゼが増殖のきっかけになります。歯みがきで、プロテアーゼも(むし歯菌も)少なくしましょう!

< 東京医科歯科大学の調査より >
歯みがきでプロテアーゼが少なくなることで、インフルエンザ発症を $\frac{1}{10}$ におさえることができます。

