

ほけんだより

平成30年度 No.16

今帰仁小学校 保健室

平成30年10月22日(月)



読書の秋！食欲の秋！日中も過ごしやすくなってきました。これから本格的な寒さを迎える前の今の時期に薄着の習慣をつけておくと、外気を肌で直接感じることで、自律神経が整い、病気への抵抗力が高まり風邪をひきにくい体になります。今帰仁小の子ども達の服装も長袖や長ズボンを着用するなど変化が見られはじめています。でも、服を脱がずに体を動かして汗だくのまま過ごす子ども達がいっぱいいます。気温差がある天候が続くので、衣服の調整にも気をつけて体調管理に努めましょう。

～ 体調に合わせた衣服の調節を心がけましょう ～

人間は、動物と違って毛皮を持っていないので、衣服を着用することで健康に安全に過ごすことができている。暑い時は薄着をする！寒い時は厚着をする！でも、寒いからただ厚着をするのではなく、衣服の選び方や組み合わせ方、着方の工夫が必要です。一番大事なことは、下着を着ること 肌着は、皮脂や汗などを吸収し皮膚を清潔に保ち、体からの熱を逃がさないようにしたり、保温力を高める効果があり、下着1枚で体の表面温度を2℃もアップすることができます。



① いつも肌着を身につける！

肌着は、肌への密着度が高く、汗の吸収と同時に保温する機能があります。

② 着脱しやすい衣服を着る！

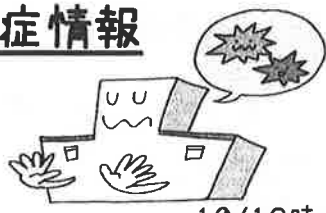
朝夕と昼間の気温差があるので、脱ぎ着しやすい服が便利です。

③ お腹が出ない服装で眠る！

朝起きたら調子が悪かった・・・などという子ども達があります。眠る時は、起きた時より体温が低いので、体が冷えやすいので上着をズボンに入れたり、布団などがはだけないようにするなど家庭でも工夫が必要です。



感染症情報



10/19時点

◆流行性角結膜炎(アデノウイルス) 2人

村内の他校・・・3人

※医師において感染のおそれがないと認められるまで出席停止

むし歯の治療は進んでいますか？

むし歯の治療が必要な児童 あと **74人**



歯は、すり傷などケガをした時に治る自然治癒力が備わっていません。一度、むし歯になると歯医者で治療するしか治る方法はありません。乳歯だからとむし歯を放置していませんか？乳歯がむし歯だと永久歯の生え替わりが困難になります。夜のちょっとした時間に子どもの口や歯の中を確認してみてください。歯に穴があいていませんか？黒くなっていますか？それ、むし歯ですよ！！

