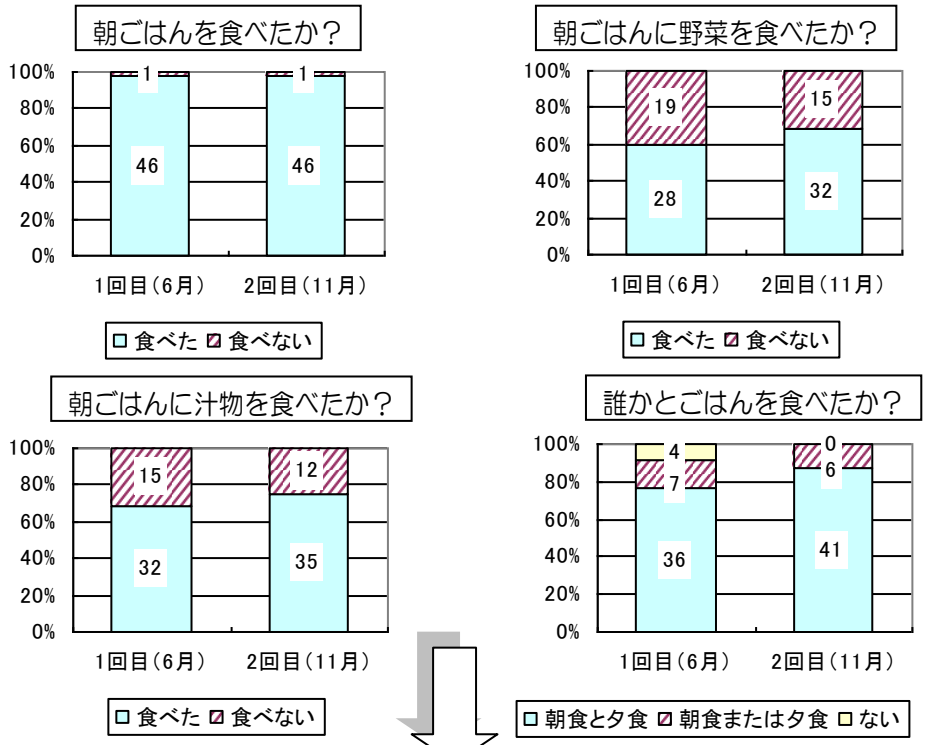
ひだまり

平成２８年１２月１日
要田小学校保健室　文責　小川佐稚子

みなさんは２０１６年を、病気やけがのないようにがんばることができましたか。自分の生活を振り返って、良かった所、悪かった所を見直して、２０１７年をさらに健康にすごしてほしいと思います。

12月の保健目標　：　手洗い　・　うがいをしよう！！

「朝食について見直そう週間運動」の結果について



○朝食に主食だけでなく、野菜や汁物を食べる割合が少し増加している。
○孤食の児童が減少している。
●朝食摂取率が 97.9%である。（全員朝ごはんを食べていない）

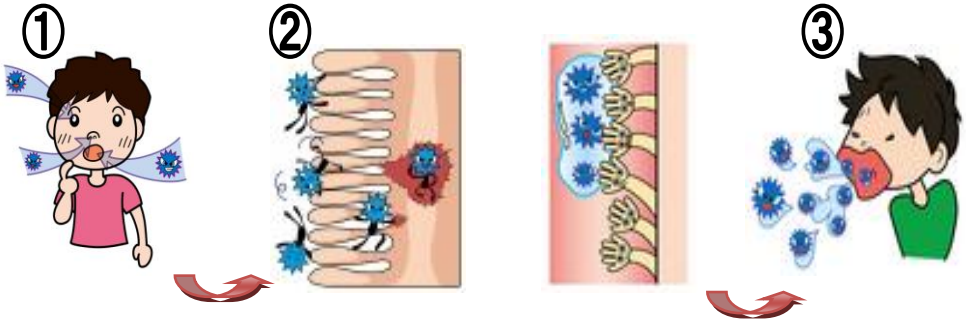
ベストな朝ごはんとは・・・

- ごはんなどの糖質
- あたたかい汁物または水分
- タンパク質のおかず
- ビタミンを取る野菜

かみごたえのあるものだとさらに効果が上がります。

〈給食だよりより抜粋〉

健康トピックス「免疫～体を守るしくみ～」福島県でもインフルエンザやかぜが流行の兆し



＜人間が持っている体を守る**ヒミツ**＞

①鼻や口、目などから細菌やウイルスが侵入してくる。

②細菌やウイルスは鼻やのどの表面に粘液の流れに取り込まれる。粘液の流れを作り出しているのが線毛である。粘液の流れによって体の中に細菌やウイルスが入り込まないようになっている。

③せきやくしゃみに混じって細菌やウイルスを体の外に出す。

感染症予防のために　①お茶うがい　②マスクの着用　③健康観察表への記入（検温等の実施）

11月17日のフッ化物洗口説明会

＊フッ化物洗口説明会での質問事項に対して、菅野歯科医より回答をいただきましたので、お知らせいたします。（14 名参加）

質問１　すでにむし歯になってしまっている歯の進行を遅らせることができますか？

回答　フッ化物洗口やフッ素塗布で改善が見られるのはＣＯと言われる初期むし歯です。すでにむし歯になっている場合は治療が唯一の方法です。

質問２　何度もむし歯治療を繰り返すような歯の予防にもなりますか？

回答　大きな効果が期待できます。

質問３　洗口後は、すぐに飲食などをしないようにするのでしょうか？

回答　洗口後 30 分は飲食水をしないことでフッ素の効果がでます。

フッ化物洗口実施率　％(　人)

11月25日にテーブルマナー教室(6年生)

普段の家では使わないテーブルマナーのことを、写真などで分かりやすく説明してもらったので、簡単に覚えることができました。大人になってこのような機会があったら今日の体験を活かしたいです。（児童の感想より）

＜お知らせ＞

冬休み健康チェック表と 12 月分のメディアチェックシートを１/１０(火）に提出してください。また、冬休み中にむし歯治療が終了した人は、治療報告書も提出してください。では、新年に元気な姿でお会いしましょう。楽しい冬休みを！！