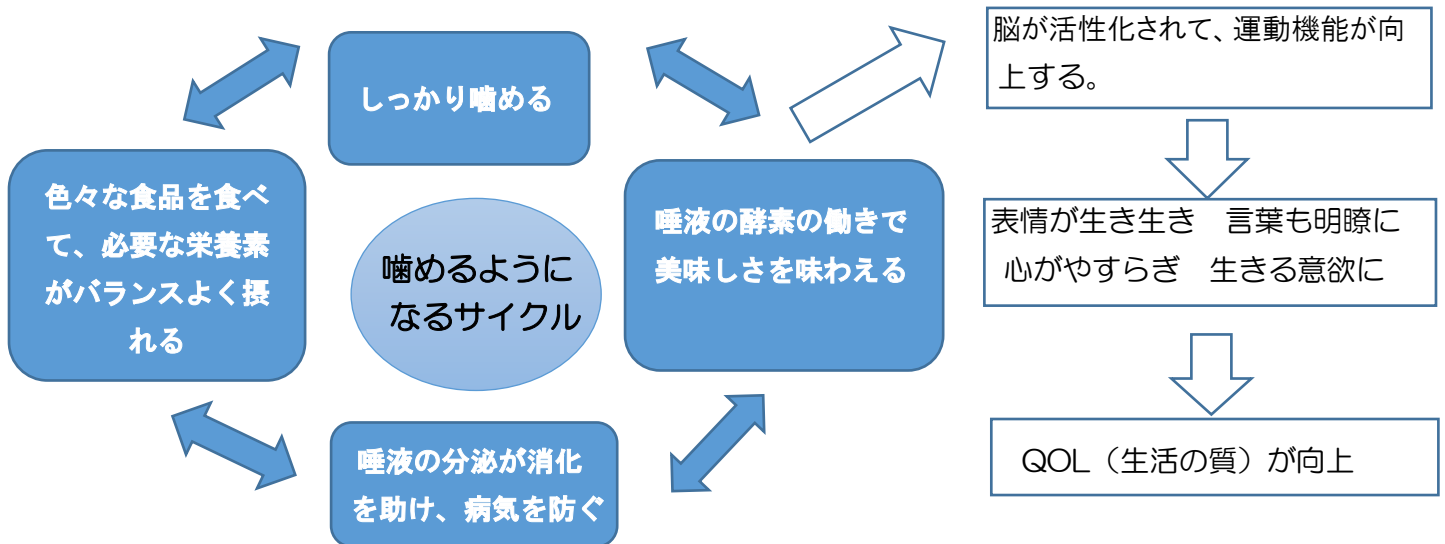


秋が深まり、朝晩が冷え込む日が多くなりました。気温差が大きくなる事で、衣類、寝具の調整や室温の管理に注意が必要となります。昼間は暖く夕方には急に気温が下がるので、身体が冷えて風邪を引いたり、腹痛を起こしたりするなど体調を崩す人が多くなる時期です。外出から帰宅したら手洗い・うがいをするなど基本的な感染対策を行う事が重要です。

11月8日 「いい歯」の日

11月8日は「いい歯の日」は、1989年より厚生労働省と日本医師会が始めた「8020運動」が発端です。「8020運動」とは、**80歳まで20本の健康な歯を残す**ことを推奨する運動です。日本国民に歯の健康増進を啓発するための日として1993年より11月8日を「いい歯の日」と定められました。

どんな歯が「いい歯」でしょうか？



しっかり噛める歯がもたらす健康

- 肥満の予防 ⇒ しっかり噛んで食べることで満腹中枢が働き、食べ過ぎを防止します。
- 味覚の発達 ⇒ しっかり噛んで食べものをよく味わうことで、味覚が発達します。
- 脳の発達 ⇒ 口をしっかりと開閉させて噛むことは、脳に酸素と栄養を送り、脳の働きを活発にしてくれます。
- がんを防ぐ ⇒ 唾液中に含まれる酵素には、発がん物質の作用を押さえる働きがあると言われています。
- 歯の病気を防ぐ ⇒ しっかり噛むことで、唾液の分泌が促されるので口の中の環境をきれいに保つことができます。
- 胃腸の働きを促進 ⇒ 噛むことで、消化しやすくなると共に消化酵素が促進され、胃腸の働きが活発になります。
- 全身の体力向上 ⇒ 体に力を入れたりする時は、歯をグッとくいしばるものです。歯が健康でしっかりと噛みしめる事ができれば、力を十分発揮することができます。

今学期のメディアコントロールチャレンジの知らせ

11月15日(水)～11月23日(木)の期間に実施します。今回は、祝日をはさんで期末テストが実施されますので、期間が長くなります。みなさんががんばって取り組んでください。

今回チャレンジシートの感想を記入する所に、新しい項目として「コントロール出来た時間を何に使いましたか?」を追加しました。終了後の、振りの際に記入をお願いします。そして、チャレンジシートを配付する時に1学期のシートをつけて渡します。1学期の取組を振り返るとともに、以下の1学期の取組の反省を読んで今回のチャレンジの参考にしてください。

【1学期メディアコントロールチャレンジを振り返って】

- ・インターネットの制限ができたので良かったです。(1年生)
- ・メディアをおさえることができたが、今度は目標を変えてやりたい。(2年生)
- ・これからもメディアコントロールを続けて、色々な目標を立てていきたい。(3年生)
- ・ノーメディアの取組を行うことで意識を持ってできるので良かったです。(保護者)
- ・テスト週間でもあったからか、普段以上に机に向かって集中していたように思う。頑張っていることは良いことなのでほめてあげたい。(保護者)

◎インフルエンザについて◎

新型コロナウイルス感染症の感染対策により、様々な感染症の流行が長らくおさえられていたため前回の冬もインフルエンザの流行の波は小さく済みました。今年になり新型コロナウイルス感染症の減少に伴い、感染対策の緩和からマスクを外して生活をする人も多くなりました。インフルエンザウイルスに対しても、十分な免疫がない人が多くなったことから、感染者が出ると広がる地域がみられるようになりました。

☆インフルエンザと診断されたら☆

発症後5日かつ解熱後2日を経過するまでは、学校保健安全法で出席停止期間とされています。医師から診断を受けたら、すぐに学校へ連絡して下さい。水分と栄養を取って、医師の指示に従ってゆっくり休みましょう。

☆予防接種(ワクチン)について☆

インフルエンザの発症や重症化を抑える効果があります。接種後2週間までは効果は不安定ですが、1ヶ月でピークとなり、効果は徐々に下がってきますが、5～6ヶ月は持続します。



お知らせ

教育相談が11月9日～11月14日まで行われます。この期間、養護教諭も相談希望があれば、対応いたします。身体や心のことで、聞いてみたい、話したいことがあれば、ご相談ください。

気軽に相談してね

