

# ほけんだより 11月号

令和5年11月6日  
中野区立塔山小学校  
校長 狩野 裕之  
養護教諭 小野 愛果

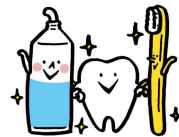
日が暮れるのがずいぶん早くなりましたね。11月8日は「立冬」といい、秋から冬へ移り変わる時期です。朝晩も気温がぐっと下がり、肌寒くなってきました。気温差で体調を崩してしまう人も多くなってきています。皆さんも気を付けましょう。

また、紅葉もすてきな季節なので、自然にたくさん触れ、バランス良い食事を摂りながら免疫力を高めていきましょう。

## 11月の保健行事

### ☆脊柱側弯検査☆

11月9日（木）13:30～ 図書室



5年生と再検査が必要な人のみです。

5年生と再検査が必要といわれた人は体育着を持ってきてください。

### ☆歯科検診☆

11月16日（木）8:45～ 多目的室



当日の朝は、いつもよりていねいにハミガキをしてきましょう。

異常のあった人には緑色のおたよりを渡します。

### ☆色覚検査週間☆

11月20日（火）～24日（金） 多目的室

4年生の希望者のみです。

### 行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給

### かぜひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

## 11月のほけんもくひょう

### かぜに気を付けよう

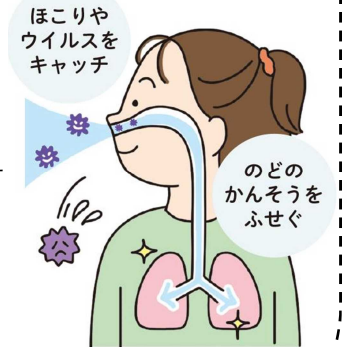
からだのしくみで病気を予防

### 鼻こきゅうのススめ

寒さが少しずつ厳しくなり、「はく息が白い!」と感じる日が近づいてきます。さて、皆さんはふだん、こきゅうするときに鼻と口のどちらを使っていますか? 「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

秋冬のかわいた空気が口からちよくせつ入ると、のどが乾燥し、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。

また、空気中をただようウイルスなどもそのまま体に入ると、病気に感染しやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめり気を与えることができ、鼻毛はホコリやウイルスをふせぐ役目も持っています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちの体が本来もっている仕組みもしっかり使って、元気に過ごしましょう。



### 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とはなんのでしょうか? むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそれはそのとおりなのですが、大切なことが足りていません。それは歯の大切な役割の1つ「食べ物をしっかりかむ」ことにつながる歯肉の健康です。

いま、全国的に見ると、小学生ではむし歯が減っている一方で、歯肉炎などの「口の病気」や異常がふえているそうです。歯肉炎の予防にはまず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康も気を付けていきたいですね。



11月8日

## ～保護者の皆様へ～

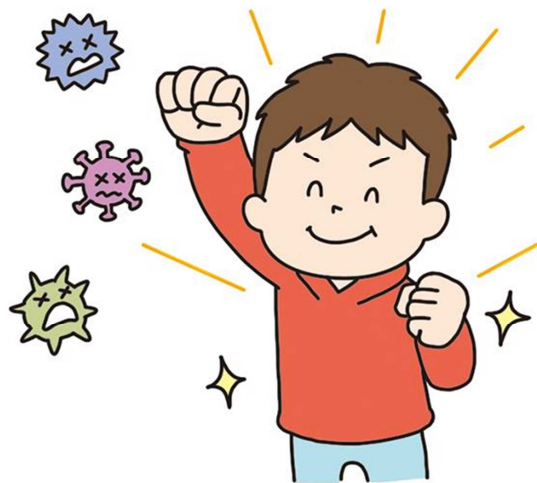
### ～免疫について～

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えましたが、その主要キーワードの一つが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して排除する働きを免疫〔疫病(病気)を免れる〕といいます。免疫力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。他の病気でも同様です。

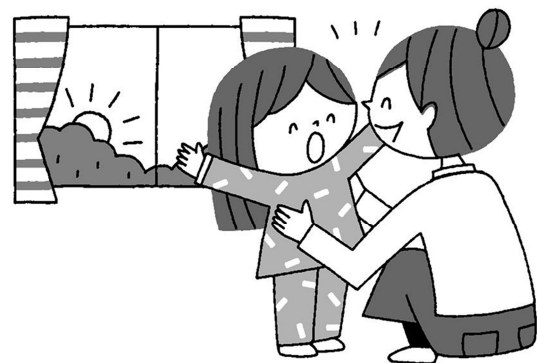
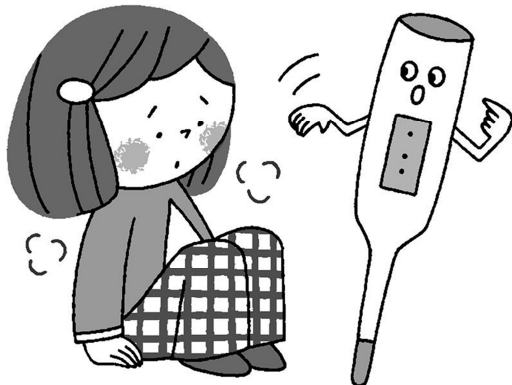
冬季は新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザや感染症胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫力を少しでも高めおくことが予防の基本です。そのためには以下のことが有効です。

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスの発散
- ・よく笑う

これまでも言われ続けてきたことではありますが、流行期を前にあらためてお子さん、御家族と一緒に周知確認をお願いいたします。



朝の健康観察をお願いします



### 色覚検査について

#### ＜「色覚異常」について＞

人間には個人差があって、色の見え方も人によって違いがあります。色覚検査をしてみると、「赤」「緑」「青」のいずれかの色を認識する機能が弱い、もしくは欠けているなどの理由で、少し違った色の見え方をする人がいます。これらの人が医学的に「色覚異常」と診断されますが、全く色が分からないわけではありません。異常の程度もそれぞれ異なりますが、日常生活にはほとんど支障のない程度であることが大半です。ただ「色覚異常」が疑われる場合は、自分の色に対する特性を知っておくことが、将来の職業や進路選択の際に参考になる場合もあります。

#### ＜「色覚検査」について＞

中野区では、4年生を対象に9月以降実施することとなっています。

#### 検査の流れ

11/6(月)4年生に希望調査票を配布



11/10(金)回収



11/20(月)色覚検査期間開始

※希望者数によって所要日数が変わるため、日にちは未定です。



11/24(金)色覚検査期間終了

#### 検査の結果について

封書にてお子様にお渡しします。

色覚異常の疑いがある場合は、同封の「色覚検査に関するご案内」をお読みいただき、本校眼科校医の鈴木真理医師(せき眼科)への受診をしていただくようお願いいたします。