



早いもので、今年もあとわずかになりました。いよいよ寒さも本番を迎えます。寒さとともに気をつけなくてはならないのが、かぜ・インフルエンザの流行です。冬休みや年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えるので、手洗い・うがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをつけたりして、かぜ予防を心がけましょう。



★12月の保健目標★

ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう

かぜ・インフルエンザを予防しよう

自分に足りていないポイントを知ることが大切！思い当たるものにチェックしよう！□

- ★うがい・手洗いはサボる □
- ★部屋の気温も湿度も低い □



- ★よく顔をさわる □
- ★部屋の換気をしない □

- ♥野菜は残す □
- ♥冷たいものが好き □
- ♥朝ごはんを食べない □



- ♥夜中まで携帯を見ている □
- ♥運動よりゲームが好き □
- ♥ため息をよくつく □
- ♥お風呂に入らずシャワーで済ませる □

★にチェックが多い人は ウイルスへの注意が足りません！

♥にチェックの多い人は 免疫力が低くなっています！

かぜやインフルエンザにかかった人のくしゃみや咳で飛び散ったウイルスは、人の口や鼻から体の中に入るチャンスがうかがっています。外から帰った時、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう！

また、空気の入れかえをこまめにしたり、マスクをつけたりして、ウイルスが鼻や口から入るのを防ぎましょう！



マスクや手洗いで防いでもウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが体の中に入っても、感染して悪化させない力が体にはあります。それが免疫力です。

免疫力を高めるには・・・

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・9～10時間の睡眠
- ・ストレスを上手に発散する
- ・適度に運動する
- ・からだを冷やさない



あき し か けん しん けつ か ほつ こく 秋の歯科健診結果報告

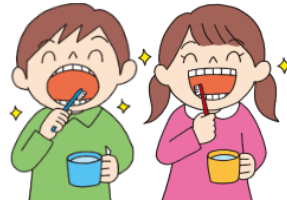
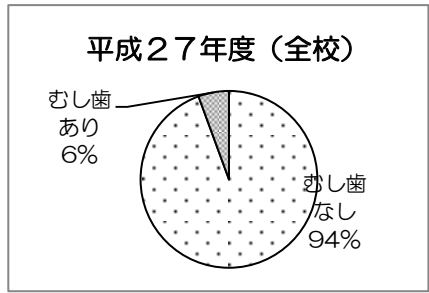


春の歯科健診では11.7%の児童が「むし歯あり」と診断されましたが、秋の歯科健診では、6%に減りました！昨年の秋の歯科健診と比べてもさらに、むし歯の児童が減り、良い結果となっています。インフルエンザ予防のためにも、歯みがきは効果があると言われています。しっかり歯みがきをして「むし歯」も「インフルエンザ」も予防しましょう。

平成27年度 秋の歯科健診結果（学年別）

学年	むし歯なし (%)	むし歯あり (%)
1年生	94.6	5.4
2年生	97.6	2.4
3年生	86.6	13.4
4年生	95.7	4.3
5年生	95.5	4.5
6年生	98.2	1.8

75% 80% 85% 90% 95% 100%



平成28年度からの運動器検診が始まります！

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）連載 No. 3

運動器疾患・障害や運動器機能不全をロコモティブシンドロームといいます。子どもにもロコモの予備軍がいます。運動器に異常がないか確認してみましょう。



Q. 子どもの運動器に異常がないかを簡単に確認する方法は？

このうち一つでもできないと、運動器障害の可能性が
あります。

<p>片脚立ち(60秒以上)→すぐにふらつく</p>	<p>かかとを地面につけてしゃがむ→しゃがめず後ろに倒れる</p>
<p>からだを前屈し手を床につける→手が床につかない</p>	<p>手を頭の後ろで組む→しっかりと肩・肘を張れない</p>

●自宅でのチェック項目

3学期身体測定

1月12日(火) 1年生	1月14日(木) 3、6年生
1月13日(水) 2年生、にじいろ	1月15日(金) 4、5年生

女子は頭の上に髪を
むす
結んでこないように
してください。