

ほけんだより

令和7年11月7日 No.11
札幌市立北野小学校 保健室
(児童・保護者用)

秋が深まり、寒くなりました。みなさん、体の調子はどうですか？
北野小では、10月に今シーズン初めてのインフルエンザ感染者が出ましたが、今のところ大きな広がりは見られません。しかし、少しずつインフルエンザにかかる人の数は増えてきているので注意が必要です。
近くの小学校や中学校では学級閉鎖が出ています。引き続き、睡眠を十分とり、つかれをためないようにすることや、体を冷やさないようにすること、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



10月の保健室の様子



けがでの来室は、今月も打撲（ぶつけたけが）が多かったです。KYT（危険予知トレーニング）の学習をしたあとだったからか、去年の10月よりも30件けがの人数が少なかったです。素晴らしいです！

病気では、腹痛で来室する人が多かったです。インフルエンザが流行し、急な発熱で早退する人が増えてきました。朝の健康観察をしっかりと行い、体調が悪い場合は無理をせず、お休みしましょう。

水が冷たくなりましたが、手洗いを怠らないに行うことがとても大切です。そして、手を洗った後は、ハンカチで水をしっかりとふき取ることで、手荒れを予防できます。毎日清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。

ほけんしつらいしつにんすう 保健室来室人数

病気・心 124名

けが 128名

がっこうかんせんしょう 学校感染症

- インフルエンザ
- 手足口病
- 溶連菌感染症

あなたの姿勢は大丈夫？

よい姿勢 5つのポイント

文字を書くときは、目は、ノートから30 cmくらい（手のひら二つ分）はなします。



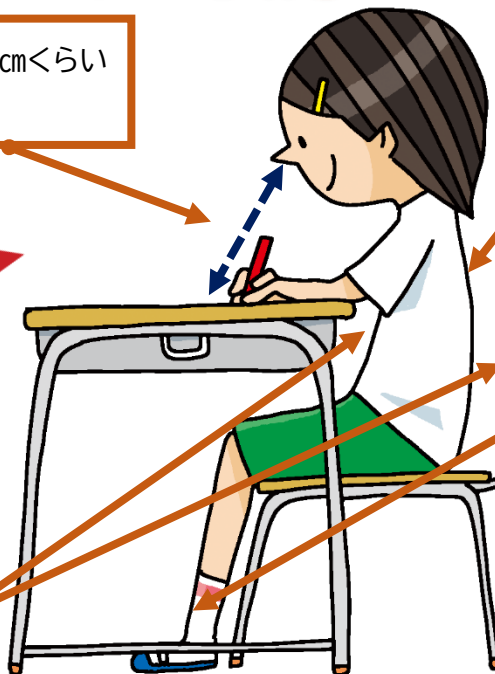
いすに深く座り、背筋を伸ばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体を床につけます。

いすの高さが合っていないときには、先生に言って、直してもらいましょう。

机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし一つ分空けます。





よくかんで食べるといいこといっぱい！

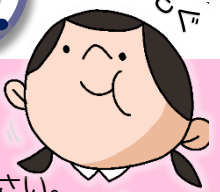


ひみこの歯がいーぜ

もぐもぐ

わたし ひみこ いま ねんほどまえ やよいじだい
私は卑弥呼。今から2000年程前の弥生時代の
日本の女王。もち米やクルミ、魚の干物など、
かたいものをよくかんで食べていました。

よくかんで食べると カミ カミ
いいことがたくさん
あるということをぜひ覚えてください。
合言葉は「ひみこの歯がいーぜ」です！



ひ 肥満防止

よくかんで食べると、脳が満腹
だと感じやすくなり、食べ過ぎを
防いでくれます。

み 味覚の発達

よくかむことで食べ物の味が
よくわかるようになり、味を感じ
る力が高まります。

こ 言葉の発音ははっきり

よくかむと口の周りの筋肉が
発達し、はっきりとした発音が
でき、表情も豊かになります。

の 脳の発達

よくかむと脳に流れる血液の量が増えるので脳が
よく働くようになります。記憶力もアップします。

11月8日は
1 1 は(8) ひ
いい歯の日

は 歯の病気予防

よくかむとだ液が多く出るので、歯
が細菌から守られ、むし歯や歯周病
を防いでくれます。

か がん予防

だ液の中には、食べ物の中に含ま
れている細菌や、がんを起こす物質
を減らす効果があります。

い 胃腸快調

だ液は、食べ物を細かく分解する
消化液の役割があります。よくかむと
だ液がたくさん出るので、胃や腸が
がんばりすぎるのを防いでくれます。

ぜ 全力投球

力いっぱい運動するためには、よくかむ力（歯を
食いしめる力）は欠かせません。

きょう
今日のうんちは
どんなうんち？

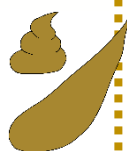
「今日出たうんちは、どんなうんちでしたか？」と聞かれたら答
えられますか？「うんち」という言葉を聞くだけでクスクス笑い
出す人がいますが、実は、うんちの形や色は、体が健康かどうかを
知らせる大切なメッセージなのです。

なが まえ み
流す前に見てみよう！



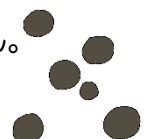
バナナうんち

- 健康なしょうこ。
- おうど色から明るい茶色で、バナナのような形をしています。



コロコロうんち

- 便秘気味です。
- 体の水分や運動が不足しているかもしれません。



びちゃびちゃうんち

- 下痢です。
- 食べ過ぎやおなかの冷え、ストレス、胃腸炎などが主な原因です。

