



ほけんだより



令和2年11月号
渋谷区立神宮前小学校
養護教諭 加納 純子

このところ、吹く風が冷たく感じられるようになってきました。保健室でも頭痛や腹痛、風邪気味の児童の来室が増えてきました。渋谷区の小学校では溶連菌や水ぼうそうの感染症の報告がありました。

まだインフルエンザに罹ったとの報告はないですが、本校でも既にインフルエンザの予防接種をした児童もいます。コロナウイルスとともにインフルエンザウイルスにも気を付けていかなければなりません。

これからの感染症の予防として、マスクをすることはもちろんですが、予防接種をすること、手洗いをしっかりすること、そして何より『食事・運動・睡眠（休養）』のバランスに気を付けて生活していくことが大切です。



<体温のはかり方>

6月から登校が再開し、家で毎体温を測って登校するようになっていました。その中でも体温が低めの児童が多いため、体温の測り方をお伝えします。ご存じの方も多いことと思いますが、今一度お子様の測り方をご覧になっていただければと思います。

測り方は、腕を下したところを0度とし、手前に30~40度傾けて体温計を脇の下にさし入れます。体温計の感温するところを脇の下に挿すイメージです。ご家族でもご確認をお願いいたします。



11月8日は「いい歯の日」



むし歯になりやすい人チェック!

あてはまる人は注意が必要です

- おやつが大好き
- 清涼飲料水が大好き
- 歯みがきはきれい
- 何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

●保護者の方へ《学校医小林美和子先生のお話より》

今年度の内科検診が終わりました。その中で、児童の予防接種について忘れてしまいやすいものについて教えていただきました。ご参考になさってください。

下記、期限内は接種できるため、渋谷区健康推進地域保健感染症対策係 (Tel 03-3463-2416) に連絡してください。

- DT (ジフテリアⅡ期) 11歳~13歳未満
- MR (麻疹・風疹混合) 小学校入学前までに2回目のワクチン接種をすることになっている。2回目のワクチン接種が出来ていない場合、1年生の間は接種できます。
- 日本脳炎 (2期) 9歳



長い秋の夜 ねむれないときは...

ずいぶん早く日がくれるようになりましたね。長い秋の夜、のんびりとすごすのもよいものですが、何となくねむれないことも…。そんなときは、これをためしてみてください。

●ぬるめのお風呂にゆったりと入る

シャワーだけで済ませていませんか？ 湯ぶねにつかって血のめぐりをよくすることで体温が下がりやすくなり、体が眠る準備に入ることができます。



●あたたかいのみものをのむ

あたたかい飲み物が心を落ち着かせます。目を覚ますききめがあるコーヒーや紅茶は避けましょう。白湯 (お湯) やしょうが湯、こんぶ茶などがおすすめです。



●部屋をくらくしてふとんに入る

スマホやゲーム、パソコンの画面の明るさや動きは脳を刺激し、目を覚まします。部屋の明かりだけでなく、これらのメディアも早めに“OFF”にしましょう。

