



柏市立豊小学校
校長 赤澤 敏樹
養護教諭 青木和歌子

朝晩と冷え込むようになり、日も短くなりました。近づく冬を感じますね。11月は語呂合わせによる健康の記念日がたくさんあります。

1日 いい姿勢の日 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日 10日 いいトイレの日

みなさんはいくつ知っていましたか？記念日といってもお祝いをするわけではなく、みなさんに正しく知ってほしい、意識を高めてほしいという願いが込められています。記念日に意識を向けるだけでも日常生活が少し変わりそうですね。

今年インフルエンザが流行！？

柏市内の小中学校ですすで出ています！

例年冬に流行するインフルエンザ。昨シーズンは新型コロナウイルスとの区別がつきにくくなる等の理由から、インフルエンザワクチンを受ける人が多くいました。しかし感染者は例年の1000万人程度に対して1万4000人と極めて少なく、流行もないままシーズンを終えました。

今シーズンは昨年流行がなかった分、社会全体の集団免疫や耐性が形成されていないと考えられます。また、この夏にバングラディッシュやインドでインフルエンザの流行があり、国境を越えた人の移動が再開されれば、世界中でウィルスが拡散される懸念があります。

すでに医療機関ではインフルエンザワクチンの接種が始まっていますが、今年世界的な原料不足やワクチン製造で使う部品が新型コロナ用に回され確保が難しくなっていることもあり、供給が遅れています。それにより、ワクチンの予約が取りづらい状況が続いています。12月中旬までには例年量の95%が入荷されるそうで、日本感染症学会では今シーズンもインフルエンザワクチンの積極的な接種を推奨しています。



インフルエンザ、新型コロナウイルスなど感染症の予防には、手洗い、マスク、換気、三密の回避などこれまでしてきた生活様式の継続が大切です。大きな流行やコロナとの同時流行がないことを祈るばかりです。

スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。



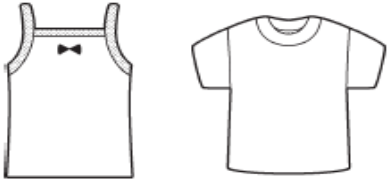
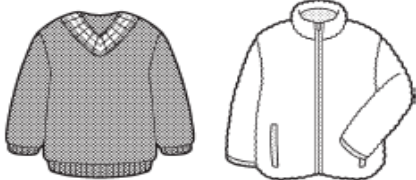
寒い時期を気持ちよく過ごす衣服の着方

衣服には様々な素材や形のものがあり、それぞれに役割が異なります。寒くなるこれからの時期は室内と室外の気温差が大きいので、重ね着をして気温に応じて脱ぎ着するなど工夫をすると清潔・快適に過ごすことができます。

衣服の主な役割と選び方のコツ

衣服の役割を知り、そのときの気候や目的に合った衣服を選びましょう。

重ね着で空気の層を作るとあたたかい！

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものを選ぶ。	のびちぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさをにがさない。	雨風を通さず、ぬぎ着しやすいものを選ぶ。	あせなどの内側のしっ気のみをにがすものを選ぶ。

出典:少年保健ニュース(少年写真新聞社)

三つの首をあたためましょう

人間の体は、肩、背中、上腕の三か所が冷えると全身が寒く感じるそうです。外の冷たい空気は開いた袖や襟もとから服の中に入ります。首・手首・足首の部分がしまった服を着たり、マフラーや手袋を活用したりすることであたたかさを保ちましょう。

保健室より

先日、5年生の豊キャンプに参加しました。この仕事についてから学校でキャンプをしたのは初めてです。豊小でも初めての試みに先生方は毎日遅くまで計画準備に奮闘していました。当日は盛りだくさんの内容、普段とは違う特別な学校、子ども達は生き生きした表情で活動していました。スタンプで自分の殻を破った子がいたり、ホーンテッドスクールで仲間を思いやる子がいたり。子ども達にとってもきっと一生の思い出になったと思います。

今月は6年生の修学旅行、2年生の校外学習に同行します。日常の学校生活では見られない、子ども達の新たな一面に出会えることが楽しみです。