

# ほけんだより 11月

令和3年11月 東脊振小学校 保健室

日が短くなり、朝晩は冷え込むようになり  
 ましたね。一日の中で気温の変化が大きいこ  
 の時期は、体調をくずす人が多いです。  
 保健室にも、鼻水や咳、からだのだるさを訴  
 えてやってくる人たちがたくさんいます。  
 自分で衣服の調節をしながら、しっかり体  
 を動かし、寒さに負けない体をつくってい  
 きましょう！！

こんげつ  
**今月のほけんもくひょう**  
**さむま**  
**寒さに負けない**  
**からだ**  
**体をつくる**



## ～11月8日はいい歯の日です～



はみがきを上手にするコツ☆

- ① やさしい力で
- ② 1～2本ずつ
- ③ 一かしょあたり20回みかく



## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くた  
 びれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上  
 手にブラッシングできません。毛先が広が  
 っていないくても長く使っていると毛のハリ  
 がなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先が  
 ボロボロの歯ブラシでは歯ぐ  
 きなど、口の中を傷つけるこ  
 ともあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です



きょうしつ まど がわ あ  
**教室の窓とろうか側のドアを開けて、**  
 くうき とお みち  
**空気の通り道をつくりましょう！**

**かんきをしないと...**



にさんかたんそ ふ くあい  
 二酸化炭素が増え、具合  
 が悪くなる



さいきん  
 ウイルスや細菌がふえる



チリ・ほこりがたまる

〇〇の正しい切り方は？

**Q** さて、私は誰？

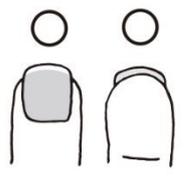
わたし いち にち やく  
 私は一日に約0.1ミリ成長します。  
 でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのになって？  
 いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

**A** 私は爪です

わたし の  
 私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

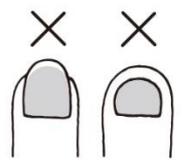
**〇 正解の切り方**

りょうかど すこ のこ  
 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。



**X NGの切り方**

りょうかど き お  
 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



ふる あ やわ やさ  
 お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

ほけんしつ つめ ひと  
 保健室でも爪がのびている人をよくみかけます。長い爪は大きなけがにつながる可能性があります。こまめに切るようにしましょう！



～保健室からのお知らせ～

- ・毎朝の健康観察カードのご協力ありがとうございます。お忙しい朝に大変ご迷惑をおかけしますが、引き続きご協力よろしくお願い致します。
- ・経済的な事情により、子どもの使用する生理用品が購入できずにお困りの場合は、担任または保健室まで、遠慮なくご相談下さい。保健室に常備しております。