

ほげんだより11月

2020. 11.6
北明小学校
保健室

11月の保健目標：運動や遊びで体をきたえよう

人間にとって、体を動かすということは健康に重要なことです。

体を動かすことにより、筋肉が強くなり、骨折しにくい骨になり、体力もつきます。

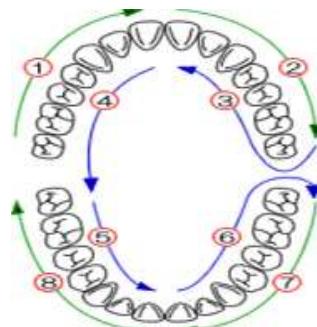
他にも体を動かすことで、次のような効果があります。

- 楽しく運動することにより、こころと体を気持ちよくさせ、生活のリズムを規則正しくします。
- 血液の状態がよくなり、健康になります。
- 姿勢をよくして、太りすぎを防止します。

外で元気に体を動かすと、カルシウムなどの骨に必要な栄養素が吸収されやすくなります。骨をしようぶにするには、歩く、走る、ジャンプするなどの動きで、骨にしげきをあたえることが必要です。天気のいい日は外に出て、運動したり遊んだりするといいですね。



「いい歯の白」にむけて、4年生は11月4日に、学校歯科医の前山先生から、歯について講話をしてもらいました。いろいろな生き物の歯の写真をみせていただいたり、野生の動物はむし歯はないがペットにはむし歯がある話をいただいたりして、むし歯になぜなるのかを詳しく知ることができました。また、一番むし歯になりやすいのは「上の前歯」で、一番むし歯になりにくいのは「下の前歯」と言われ、前歯のみがき方を教えてもらいました。鏡を見ながら歯をみがいたり、みがき終わった後に舌で歯を触って、ザラザラしていたのがツルツルになっているか確かめたりするようい言われました。口の中の健康は全身に関係があります。むし歯がある人は早めに治療をして、丁寧な歯みがきで歯を大切にするようにしましょう。



わき

前歯のみがき方は、歯ブラシをたてて歯ブラシのわきを使ってみがく



みがき残しがないように、順番に！

感染症に負けない

からだをきたえて 元気に過ごそう！

- き そくただし生活 (Illustration: Alarm clock)
- た いりよくをつける (Illustration: Boy eating)
- え いようをとる (Illustration: Fruit and vegetables)
- て あらいをする (Illustration: Hand being washed)

新型コロナウイルスもインフルエンザも感染症です。感染症に負けないように、からだをきたえることにくわえ、マスクの着用、アルコール消毒、教室の換気もわすれずにおこなうようにしましょう。保健委員会では、みんなが忘れずに換気するように教室用に「かんき板」を作りました。ぜひ活用してくださいね。

保護者の皆様へお知らせ

＊ ＊新型コロナウイルスの感染を疑う場合の相談窓口がわかりました＊ ＊

県内の5つの保健福祉事務所に帰国者・接触者相談センターを廃止し、11月1日よりかかりつけの医療機関に電話して相談するか、かかりつけ医が無い場合は「受診・相談センター」という新しい電話窓口で相談する体制となりました。「受診・相談センター」では、かかりつけ医を持たず受診先に迷う人に、発熱患者等の診療・検査を行う「診療・検査医療機関」の案内や、新型コロナウイルス感染症に関し不安を抱える人の相談対応が行われます。診察までの流れは、下のようになっています。県は、まずは必ず電話で相談し、医療機関に行く際には公共交通機関は使わず、マスクを着用して受診するよう呼びかけています。

1 11月1日以降の新型コロナウイルス感染症の診療・検査の流れ

- ① まずは、かかりつけ医等に電話で相談し、受診時間を決定してください。
- ② 来院時間や病院からの注意事項を遵守の上、マスクを必ず着用して受診してください。
- ③ 受診の際は、公共交通機関の利用はできる限り控えてください。

※かかりつけ医等がない場合は、「受診・相談センター」にご連絡ください。
身近な「診療・検査医療機関」をご案内します。

2 「受診・相談センター」について

(1) 電話番号

- ・発熱等の症状がある方専用ダイヤル：0954-69-1102
- ・その他一般相談用ダイヤル：0954-69-1103

(2) 開設時間 午前8時30分から午後8時まで（土曜・日曜・祝日も対応）



～PRESS RELEASE SAGA より抜粋～