

11月ほげんだまつり

令和6年11月
唐津市立鏡山小学校
保健室

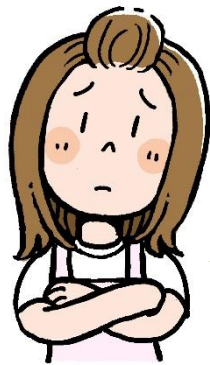
とてもすばらしい！徒競走大会・運動会でした！

10月は「徒競走大会」「運動会」がありました。天気が心配されていましたが、徒競走大会・運動会日和になりましたね。大きなけがなどもなく、無事に終わることができて良かったです。みなさんの頑張る姿は本当に“キラキラ”輝いていましたよ(^_^)



さて、11月になりましたね。朝夕が冷え込み始め、本格的に冬の訪れを感じる季節となりましたね。

感染症を
予防をしよう



最近、体調不良による来室が増えてきました。特に、吐き気や腹痛を訴える人が多いように思います。



これからの時期は、気温がどんどん低くなることに加えて空気が乾燥することで、風邪だけではなく、インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症が流行しやすいです。そのため、今からしっかり感染症の予防に努めましょう。

予防の基本は…

手洗い



①石けん＆時間



石けんを時間をかけて手洗いすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

しっかり時間を
かけて手を洗おう！

②洗い残しに注意

指先から手首まで、部位ごとに意識して手を洗いましょう。特に、指の間や手のひらのしわ、手首は洗い残しやすいところです。



11月8日は

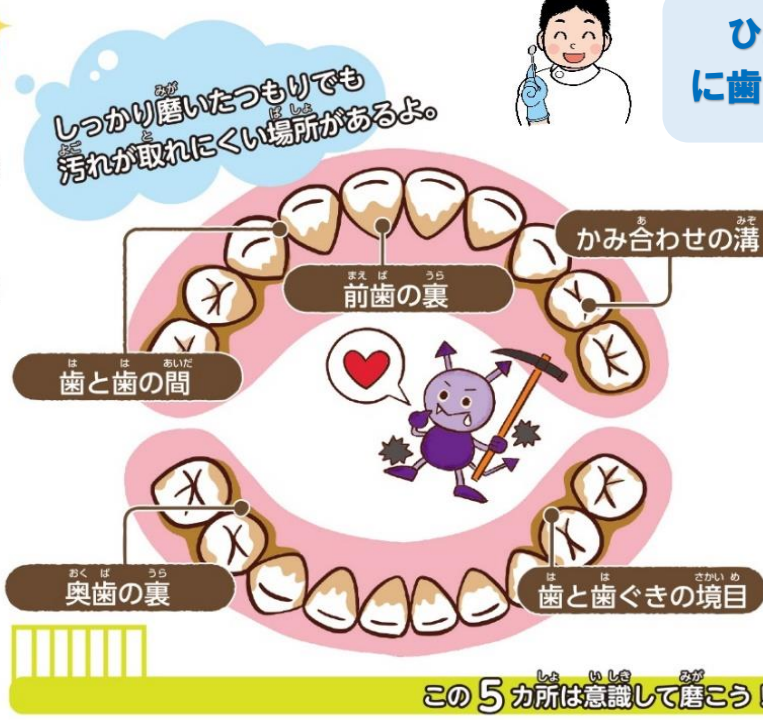
いい歯の日

みなさん！いい歯をキープ
できていますか？



1学期にあった歯科健診で、むし歯があった人は“296人”いました。その後にしっかり歯医者に行って治療をした人がたくさんいますが、まだ治療ができていない人がいます。

歯
磨き
残しをなくそう！



ひどくなってしまう前にできる限り早めに
歯医者に行きましょう。

2年生は12月に「歯みがき教室」を予定しています。正しい歯の磨き方について、しっかり学習しましょう。



★カラーテスター(歯垢顕示錠)使用希望
調査票の提出をお願いします。(2生のみ全員)

～保健室掲示物～

「いい歯の日」に合わせて、『数字で見る歯のひみつ』という掲示物を作成しました♪



【数字の正体は？】



10枚の数字が書かれたカードを並べています。カードをめくると数字の正体がわかるようになっています。

【かむ習慣をつくろうルーレット？】



右側には、「よくかんで食べたとき」「よくかまないで食べたとき」それぞれどうなるのかわかるルーレットがあります。

掲示すると、さっそくカードをめくってくれている人がいました。少しでも歯と口の健康に興味を持ってくれと嬉しいです♪

