

ほけんたより 11月

唐津市立名護屋小学校 保健室 2022.11.8(火)

10月下旬から朝夕の気温差が大きくなり、今月に入って少し「秋」に体が慣れてきました。それでも、衣服の調整をうまくしないと暑かったり、寒かったりします。

毎年、おくんち明けのこれから急激に色々な病気が流行るように思います。ほとんどの感染症に手洗いが有効な予防策になります。手洗いをしっかりしてほしいです。



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前

歯ブラシを
チェックしましょう

寝る前

必ず歯みがき
しましょう



痛くなる前

定期的に
歯医者さんに行きましょう

むし歯の治療が終了していない人には、今日11月8日の「いい歯の日」に再度、歯科健診結果及び受診お知らせを配ります。

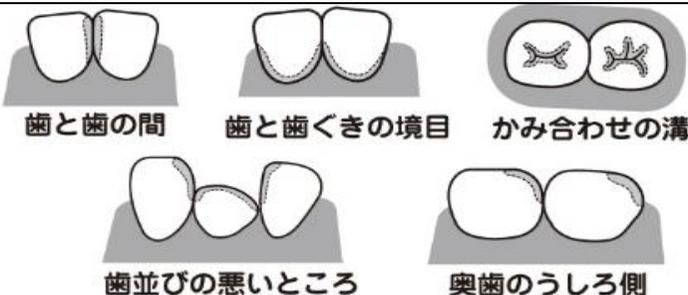
治療がすでに終わっている人は、「治療が終わったこと」を知らせて下さい。むし歯は、自然に治ることはありません。歯科医にみてもらってください。治療が終わりましたら、学校までお知らせください。

11月16日(水)

学校歯科校医の藤井医師、スタッフさんによる歯科講話(3~6年)とブラッシング指導(1・2年)があります。

磨き残しができやすい場所

磨き残しのないように磨く順番を決めて、一本ずついいねいに磨きましょう。



薬物乱用防止教室 を行いました。

10月25日5時間目、6年生に向けて、名護屋小の学校薬剤師さんで山下至誠堂薬局の徳安先生を講師に招き、薬物乱用防止教室を行いました。薬物の怖さについてのお話と、実際に薬物を勧められた時の断り方について学びました。子ども達も積極的に学ぶ姿勢がみられました！とてもいい学びの場になりました。(担任の長岡先生が薬物を進める役でした。) 子供たちの考えた断り方、感想を紹介します。(原文のまま)

断り方

別の精神安定剤があるし、大切な人と守らないといけない人に迷惑かかると無理なので、大丈夫。あなたもそんなのせんでも大丈夫だよ。

断り方

いや、大丈夫です。あやしい人からもらうのもだめだし、自分の力でがんばります。



(薬物は)おかしみだいなやつや、興味を持てるものにつくられていたので、気を付けようと思いました。

(薬物は)一度でも飲んだら(使用したら)とまらないと、おっしゃったので、最初の自分の判断で大きく変わるなと思った。



もりもり健康委員会委員長の片岡叶光さんがお礼の挨拶をしました。

徳安先生に、忙しい中来ていただいたことへの感謝、薬物乱用の怖さを学べたことなどについて感謝とお礼の言葉を述べていました。6年生のみんなが積極的に授業に参加して、楽しく、しっかり学んでくれていて素晴らしいです。家庭でもこの授業について話してほしいです。

裏面もご覧ください。





11月9日は くいき いい空気の日!

これからの季節『かんき』はとても重要! コロナだけではなく、様々な感染症予防に『かんき』が大事なことは、みなさん、分かっていると思います。これから寒くなりますが、引き続き、教室の『かんき』に心がけましょう。

続けよう!
こまめな換気

なぜ?
閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん!

どうする?
対角線上にある窓を
2カ所あける

かんき 換気をする

- ・ ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- ・ 酸素を取り込むことができる
- ・ 湿気を取り除くことができる
- ・ においがこもらない
- ・ 室温を調整することができる

11月10日は トイレの日!



みなさん学校のトイレをきれいに使っていますか?
トイレそうじの当番の人たちは、いつもそうじが大変そうです。使う人、一人一人がきれいに使う、失敗することはだれでもあります。便器から少しはみ出したり、汚してしまった時は、すぐにティッシュでふき自分できれいにするなどして、みんなで使うトイレをきれいにしておきたいですね。

想像してください

「トイレのない世界」

学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では 当たり前 にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が...

衛生的なトイレを使えない人が **約20億人**。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の**10人に1人**は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも 当たり前 ではない人たちが、たくさんいるのです。

11月19日は「世界トイレの日」。
次の人のために、清潔に使ってくださいね。