

ほけんだより 11月

西郷小学校
保健室 No.7
R元. 11. 13(水)

11月は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなりました。空気が乾燥するため風邪の菌やウイルスが活発になり、風邪にかかりやすい季節です。西郷小でも、のどや鼻の調子がよくなくてマスクをしている人が少し増えてきました。例年より、早い時期からインフルエンザにかかる人が佐賀県内でみられています。季節の変わり目は寒さに体が慣れていないため、体調を崩しやすくなります。旬の野菜や寒い地域でとれる食材には体を温める効果があります。または、肌着や上着、手袋、マフラーなどの準備をして衣服の調節をして寒さに備えましょう。早ね、早おき、朝ごはんなどの生活リズムを整え、適度に運動もして寒い冬を元気に過ごしましょう。



こんな子たちが大好き!?

- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子



11月の保健目標

- 体によい食べ方をしよう
- 歯を大切にしよう



かぜをひかないために、毎日の過ごし方を考えてみましょう。

手洗い・うがいが不十分だったり、夜ふかしをして睡眠不足だったり、外で遊んだりせずに運動不足だったり、食べ物の好き嫌いがあったりするとかぜの菌やウイルスに勝つ力が強くなりません。

また、運動をしたときは汗をかくのでそのままにしていると体が冷えてしまいます。体温が下がるとかぜなどにかかりやすくなります。汗をふいて体が冷えないように気をつけましょう。また、秋は収穫の季節で新鮮でおいしく体によい食べ物がたくさんあります。旬の味を味わって栄養をしっかりとってかぜに負けないようにしましょう。

☆清潔検査☆ 10月の結果(5回実施)

週に1回行っている清潔検査の結果をお知らせします。自分の生活を振り返りましょう。西郷小222名のうち、忘れた人の数を載せています。



調査日	歯みがき	つめきり	うわぐつ	ハンカチ	ティッシュ	朝ごはん
10/1	6人	20人	1人	18人	25人	2人
10/7	8人	18人	3人	19人	28人	3人
10/15	0人	29人	3人	18人	34人	3人
10/21	0人	20人	10人	13人	26人	2人
10/28	0人	15人	0人	19人	21人	0人
計	14人	102人	17人	87人	134人	10人

10月はつめきりができていなかった人が少し多かったです。寒くなってきて、風邪の症状を訴える人が増えています。手洗いを指先までていねいにして感染症に気をつけてほしいです。つめが伸びていると手洗いをしても手についた風邪の菌などが残ったままになりやすいです。つめは短く切っておきましょう。

て あら
手洗いも はみがきも
すみずみまで！

すみずみまで洗おう

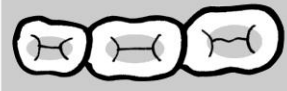
て
手をどのように
あら
洗っていますか？
せつ
石けんを泡立てて、
て
手のひらをこすり合
あせるイメージがあ
るかと思ひます。で
もちよと待って！ 指の間・手首・爪の
間も洗っていますか？ 指の間は両手を
組んで、手首は片方の手でつかんで、
爪の間は片方の手のひらに指先を立てる
と、洗いやすくなります。病気を予防す
るためにも、手洗いが大切です。



いい歯のために…
みがきのこしに注意 ⚠



△歯と歯のあいだ



△おく歯のかみあわせ



△歯と歯肉のさかいめ



△歯と歯が
かさなったところ

これらは、歯をみがくときに“みがきのこし”になりやすい部分
です。つまり、プラーク（歯垢）がたまって、むし歯・歯周病
になりやすいところとも言えるでしょう。歯みがきをするときはと
くにこれらの場所に気をつけて、かがみを見ながら時間をかけ、
ていねいにみがいてくださいね！

まちがいさがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！

ほけんしつまえ けいじ
こたえは保健室前に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆



のこ き いえ
みがき残しに気をつけてみがきましょう。家では、しあげみがきをしてもらいましょう。