

ほけんだより 11月

西郷小学校
保健室 No.8
R2. 11. 6(金)

昼間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。「インフルエンザの予防接種を受けてきたよ!」という報告も多くなりました。



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つ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いて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。

☆清潔検査☆ 9・10月の結果(7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208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
9/7	4人	8人	1人	16人	12人	0人
9/14	6人	9人	0人	9人	14人	1人
9/29	3人	4人	3人	4人	9人	0人
10/5	4人	10人	0人	14人	24人	3人
10/12	3人	4人	3人	11人	19人	1人
10/19	3人	3人	0人	8人	16人	0人
10/26	2人	2人	2人	18人	32人	1人
合計	25人	40人	9人	80人	126人	6人

寒くなってきて、風邪の症状を訴える人が増えています。手洗いを指先までいねいにして感染症を防ぎましょう。また、つめが伸びていると手洗い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。つめは短く切り、清潔なハンカチで水分をふき取りましょう。



11月9日から13日は歯みがき週間です。

給食後の歯みがきがいつも以上にいいにできるように、ビデオをみながら歯みがきをします。歯みがきセットを忘れずにもってきてください。

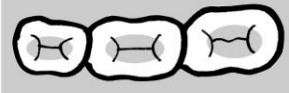
12日は【なかはら歯科医院】の中原先生より5年生への歯科講話があります。主に口の中の清潔についてのお話をしてくださいます。毎年とても盛り上がる内容のこと…！5年生のみなさん、お楽しみに★

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（歯こう）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、いいにみがいてくださいね！

まちがいがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！

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？☆☆☆☆☆☆☆☆



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。