

ほけんだより11月

九度山小学校 保健室

2022. 11. 1

No.10

～おうちのひとといっしょによんでね～



空気がずいぶん冷え込むようになり、体調を崩す人が自立つ季節になってきました。寒くなり、空気が乾燥するこれからの季節は、風邪やインフルエンザの流行が気になるところです。いつも行っている、手洗いやマスクの着用を徹底しましょう。また、体調を崩したときは無理をせず、早めの休養や病院の受診をするなど、症状が重くならないような対策をとっていきましょう。

コスモスの花がきれいに咲く季節になりましたね。九度山小学校に向かう道の側にもピンク色や白色のコスモスが咲いていてとてもきれいです。コスモスは漢字で書くと「秋桜」と書きます。秋の桜見をぜひ楽しんでくださいね。

風邪やウイルスに負けないために



- ・手洗い・うがいをしよう
- ・3食きちんと食べよう
- ・十分な睡眠をとろう
- ・外で遊んだり、運動をしよう

下着をつけてしっかり保温。風邪をひかないようにね！

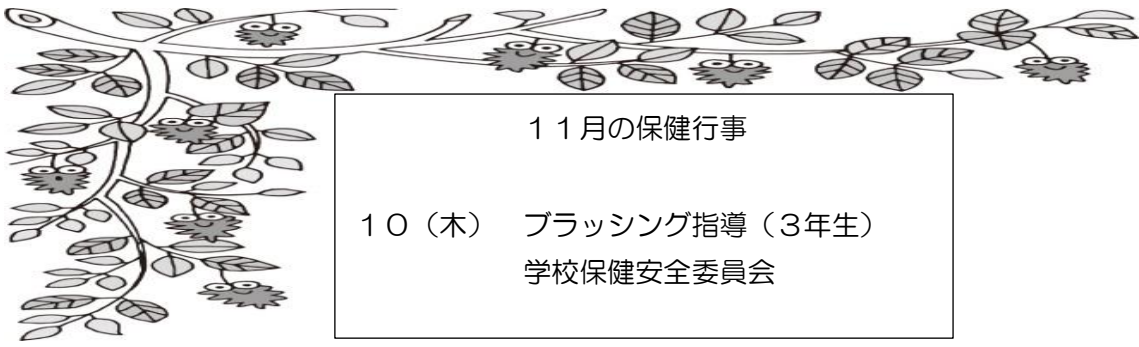
○下着を着よう。

下着を着ることで体温を逃さずにあたたかい空気をためてくれます。

(下着を着ずに T シャツやトレーナーを着ると、冷たい空気が体を冷やし、腹痛などの体調不良の原因になります)

○上手に重ね着しよう。

まずは下着を着てから T シャツ、そしてトレーナーを着るなど、服そうを工夫することで寒さを防ぎましょう。



11月の保健行事

10（木） ブラッシング指導（3年生）
学校保健安全委員会

★☆☆むし歯・歯肉炎を予防するポイント☆☆★

1. 毎日歯みがき残しがないように歯をみがく
2. だらだらと甘いものを食べない
3. 歯ごたえのあるものをよくかんで食べる
4. 栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる
5. 定期的に歯医者さんでみてもらう



むし歯・歯肉炎を予防するポイントは、日常生活にかかれています
できていないポイントをみなおして、歯と口の健康をまもりましょう

保護者の方へ

10月20日に秋の歯科検診がありました。

今回は虫歯や要注意乳歯の有無のみを確認してもらっています。

児童の口腔内の状態として、虫歯の数は少ないですが、歯垢がたくさん付着している児童や歯肉炎となっている児童が多いと言われていました。

～歯科の校医さんからのアドバイス～

- ・低学年は、できる範囲で仕上げ磨きや口腔内の観察をしてあげてください。
- ・食事後は歯みがきをすぐ行うなど歯みがきの習慣をつけることが大切です。
- ・乳歯の虫歯を放置しておくとうち歯にまで影響してくることがあるので、乳歯でも必ず治療を行うことや定期的に検診に行くことをおすすめします。



大切なのは

振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。



トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えと、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。

