

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R5. 11. 1

だんだんと寒くなってきました。夕暮れも早くなり、秋の深まりや冬の足音を感じます。まだ寒さに慣れていないこの時季、背中がネコのように丸くなっていませんか？寒いと思ったらもう1枚羽織ったり、マフラーを巻いて防寒しましょう。学校ではインフルエンザの発生報告が増えています。これから寒さが増し空気が乾燥してくると、体調を崩す人が増えてきます。毎日元気に学校に登校できるよう、体調管理をしっかりとしましょう。また、保護者の皆様もご家庭でのお声かけを、よろしくお願ひいたします。

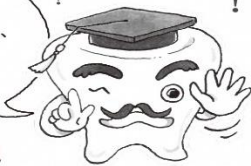


11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで、日本歯科医師会により、**いい歯の白**に制定されました。大切な歯を守るためにも、毎日の歯みがきを頑張りましょう！！

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいいに

かんせんせい い ちようえん ちゅうい 感染性胃腸炎に注意しよう!!

これからの季節、感染性胃腸炎が流行してきます。

もしも、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状があらわれたら、感染性胃腸炎かもしれません。症状の程度は一人一人違うため、心配な人は病院で診てもらいましょう。



■予防するには？

- ・食事の前やトイレの後には、石鹸でしっかりと手洗いする
- ・嘔吐物の処理には、十分注意して行う
- ・食品は、十分に加熱して食べる

■おうちの方へのお願い

学校で嘔吐して洋服が汚れた場合は、袋に密封してお返しします。ご家庭で消毒・洗濯してください。ご協力よろしくお願いいたします。

ご家庭で使わなくなったバスタオルやスポーツタオルがありましたら、児童昇降口の回収ボックスに寄付していただけると助かります。

てあら しょうず 手洗いは上手にできますか？

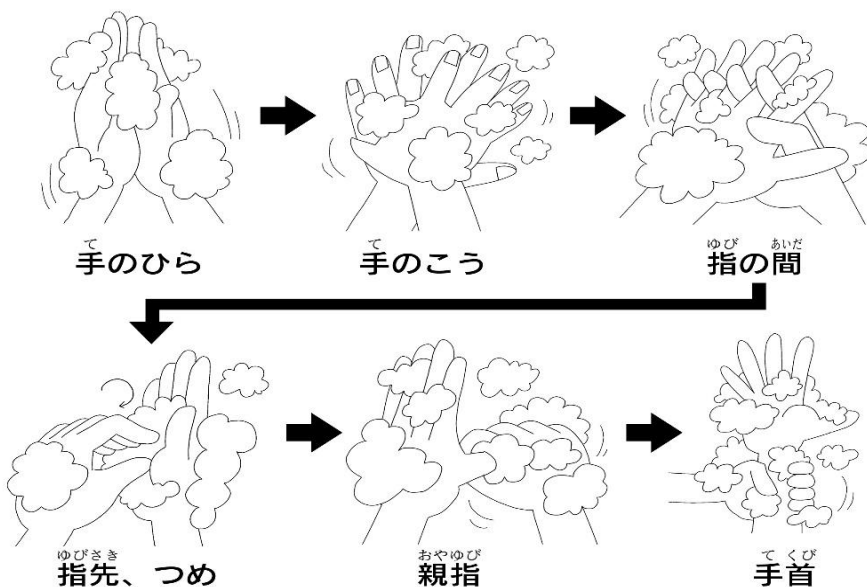
さむくなり、感染症が流行する時期になりました。寒い冬を元気に過ごせるように、引き続き手洗いをしっかりしていきましょう!!

てあら かつ 手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

石鹸を使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



来年度入学されるお子様がいる保護者様へ

11月17日（金）に就学時健康診断があります。

当日、持参していただきたい資料などは、10月中旬に郵送させていただきました。

まだ、届いていない方がいましたら学校まで問い合わせください。

健診について急な変更がありましたら、「すぐーる」にて、お知らせしますので、ご確認ください。よろしくお願いいたします。

