

すこやか



11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

ここ数日、日中の暖かさに秋を感じたと思いきや、朝晩は冷え込み、寒暖差の激しい毎日ですね。外野小でも体調を崩す児童が増えております。

空気が乾き、気温が低くなってくると、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行する季節となります。体の抵抗力を高めるために、栄養をしっかりと摂り、規則正しい生活ができるようご配慮をお願いします。

《11月の保健関係行事》



項目	実施日	対象	お知らせ
清潔検査	11月1日(月)	1~6年	ハンカチやティッシュを毎日持参し、つめも短く切ってください。

《外野小感染症情報》 報告のあった感染症（外野小学校10月）

- ・溶連菌感染症

昨年は新型コロナウイルスの流行が主流で、インフルエンザの感染について情報を聞きませんでした。今年はインフルエンザも大流行するのではないかという見解があるそうです。引き続き、手洗い・うがいをしっかり行い、感染症を予防しましょう。また、乾燥によりアルコール消毒がしみる場合は手洗いをしっかりとるようにしてください。

《かぜの季節 手洗い・お茶うがいを》

手を洗うことは、自分のからだを病気から守るための最も大切で簡単な方法です。洗い残しやすいところ（指先、指の間、親指など）に注意して、正しく入念な手洗いをするのが大切です。

11月から、学校でのお茶うがいも行います。水筒の中身は毎日入れ替え、水筒の清潔を保つようにお願いします。直飲みボトルやストロータイプの物は口の中の雑菌が入り、増殖しやすいので、特に注意が必要になります。



10月に希望者を対象に視力検査を行いました。検査の結果が視力B以下の児童にのみ視力管理カードを配付しています。（視力Aの児童には配付しません）。

《11月8日は「いい歯の日」ていねいな歯みがきしてますか?》

11月8日は「いい歯の日」です。丁寧な歯みがきができますか? むし歯や歯周病の最大の予防は、丁寧な歯みがきを続けることです。

むし歯の治療は終わりましたか? まだの人は早めに受診しましょう。治療が終わったら、「歯科受診結果報告書」を提出してください。



【歯みがきの基本をおさらいしましょう!!】 しっかりみがけていますか?



軽い力でみがく
(ゴシゴシと力を入れすぎない)
歯ブラシはえんぴつ
つのようにもつ



歯ブラシの毛先を
歯にきちんと当てる



小さきみに
動かす

【歯肉もチェック!】 さあ、鏡で見てみましょう!! しっかりとした歯の土台になっていますか?



歯肉の色

うすいピンク色ですか?

歯肉の形

歯と歯の間にきれいな三角形の形で入り込んでいますか?

出血

歯みがきをしている時に、血が出ませんか?

《持久走大会に向けて...》

1~3年生は 16日(火)、4~6年生は 17日(水)に持久走大会を行います。大会に向けて、中休みのマラソントイムも始まりました。自分のもっている力を思う存分発揮できるように、しっかり準備をしてから本番に臨んでほしいと思います。

○ 朝ごはんは必ず食べる

・午前中のエネルギー源の朝ごはんは、必ず食べてください。

○ 準備運動はしっかりと

・寒さなどで体がかたくなっています。運動前にストレッチなどをして、筋肉を十分ほぐしておくのとけがを防ぐことができます。

○ 自分に合ったくつをはく

・小さなくつは、くつずれができてしまいます。また、大きすぎるくつは走っているときに動きが不安定になり、ぬげたり転んだりすることがあります。

○ 汗の始末をきちんと

・朝夕と昼間の気温差が大きい時期です。汗ふきタオルやハンカチを用意してください。また、気温に合わせて調節のできる服装がよいと思います。

