

## すこやか



## 11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

朝晩はすっかり冷え込み、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います。

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。また、新型コロナウイルスの流行もまだまだ落ち着いてはいないので、体の抵抗力を高めるためにも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7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。

## 《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ことが大切です。

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。



希望者を対象に視力検査を実施しています。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 の児童には結果カードを配付しています）。

あき けんこう いしき せいかつ  
秋もしっかり健康を意識した生活を

かんだん さ はげ  
寒暖の差が激しいので、  
いふく きおん ちようせつ  
衣服で気温の調節を



しよくよく あき た  
食欲の秋だけど、食べすぎに  
ちゆうい えいよう  
注意して栄養バランスよく



はや ふゆ  
かぜの流行りやすい冬に  
そな たいりよく  
備えて体力をつけておこう

## 《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



小さざみに  
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(水)、4～6年生は 18日(金)に持久走大会を行います。大会に向けて、中休みのマラソンタ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。

