

すこやか



令和5年11月
外野小学校保健室

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。空気が乾き、気温が低くなると、かぜや感染症が流行します。外野小でも先月からかぜやインフルエンザで体調を崩す児童が多くみられました。

児童たちは持久走大会に向けて、体育の時間だけでなく、中休みも一生懸命練習をしています。体の抵抗力を高めるためには運動だけでなく、睡眠や栄養をしっかり摂ることも必要です。お子さんが規則正しい生活ができるようご配慮をよろしくお願いいたします。

《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6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。



《インフルエンザが流行しています》

全国的にインフルエンザが流行しています。外野小でも10月は69人がインフルエンザに罹患しました。インフルエンザの予防には手洗い・うがい、手指消毒、マスクの着用が効果的です。お子さんの体調が優れなかったり風邪症状が見られたりする場合は、無理をせず休養いただきますようお願いいたします。

はや たいおう たいせつ かぜひいたかも…早めの対応が大切



マスクを着ける時は鼻、口、あごが隠れるようにつけましょう。特にのどの痛みや咳が出る時は着用をお願いします。



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

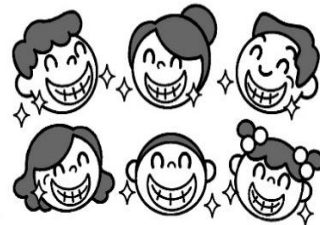
《11月8日は「いい歯の日」ていねいな歯みがきしてますか？》

11月8日は「いい歯の日」です。丁寧な歯みがきができていますか？
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？

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。

いつまでも、じょうぶで元氣な
“いい歯”でいよう！



11月8日は「いい歯の日」

【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

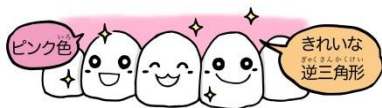


歯ブラシの毛先を
歯にきちんと当てる



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・2年生は21日(火)、3~6年生は22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です。

