



11月 ほけんだより

美乃浜学園 保健室 令和6年11月1日発行



だんだん日も短くなり、先月は10月と思えないほど気温の上昇も見られ、昼と夕方の寒暖の差が激しい季節です。体調を崩さないよう規則正しい生活を送り、体調管理をしっかりして過ごせるよう、ご家庭でもお声かけいただけたらと思います。

【今月の保健目標】 寒さに負けない体を作ろう

養護教諭教育実習生の紹介

温かいものを食べて血流を良くし、免疫力を上げよう

適度な運動で細菌やウイルスに負けない強い体を作ろう



10月15日～11月11日の4週間、美乃浜学園で養護教諭の教育実習を行っている飛田菜々子です。旧磯崎小学校、平磯中学校を卒業しました。11月の保健だよりを書かせていただける貴重な機会をいただきました。残り少ない日数となりましたので、短い期間ですが、よろしくお願ひします。



早寝早起きをして、規則正しい生活を送ろう

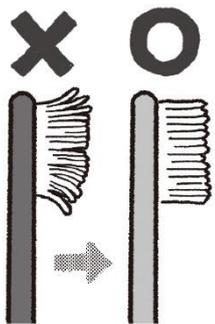
歯磨きはしっかりできていますか？

11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。永久歯は虫歯になってしまうと治療が必要となってしまいます。仕上げ磨きは、永久歯が生えそろう10～12歳ごろまで続けてあげてください。

そして、よく歯ブラシがあたっているかなど、お子様のブラッシングや歯の状態を観察していただければと思います。



食事の後は必ず歯を磨き、虫歯を予防しましょう。また、適度に歯間ブラシも活用するとよいでしょう。



歯ブラシの毛先が開いていると歯の汚れが落ちにくくなるため早めに交換しましょう。



定期的に歯科医院へ受診をし、虫歯や歯周病などの早期発見・治療をしましょう。

