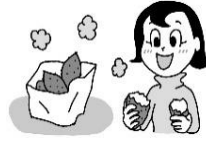


『ほけんだより』11月

R4. 11. 1
長瀬第一小学校
保健室

朝晩の冷え込みが日ごとに増してきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活習慣を心がけて寒さに強い体づくりをし、本格的な冬に備えましょう！

★11月は、保健関係の日がたくさんあります



・11月8日はいい歯の日 歯と口の健康に良い生活ができているかふり返ってみましょう！

よく噛んで健康に！

予防しよう！



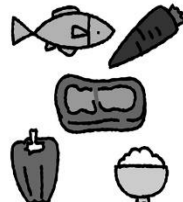
だ液には免疫力を高める効果があります。歯と口だけではなく、全身の健康にも影響します。

歯肉炎



毎日の歯みがきが予防・対策の基本

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



好き嫌いせず栄養バランスよく食べる



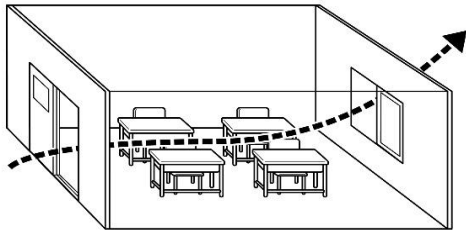
ぐっすり寝て疲れを残さない



歯医者さんで定期検診を受ける

・11月9日はいい空気の日、換気の日

換気をして感染症予防を続けていきましょう！



★両側や対角線の窓をあけるようにしましょう！

空気のながれがつかれると効果的に換気ができます。学校の教室でもお家でも両側や対角線の2カ所以上の窓をあけて換気をしましょう。

・11月10日は「いいトイレ」でトイレの日

トイレの使い方をふりかえってみましょう！



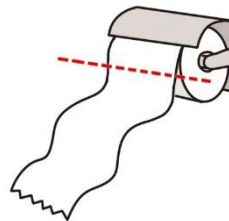
必ず水を流す

レバーをしっかりと下までさげ、きちんと流れているか確認をしましょう。



汚してしまったら自分で

きれいにきれいにする汚れていないか確認をしてから出しましょう。



必要な分だけとる

ペーパーは必要な分をきれいに切り取りましょう。



なくなったら交換

次の人が使いやすいように、新しいものをつけておきましょう。

トイレの使い方のマナーを守り、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう！

★歯科受診100%になったクラスが表彰されました！



歯科健診後に受診が必要とされた人が全員受診が終わり、2年2組、5年1組、さくら2組の3クラスが10月18日の表彰朝会で「歯科受診100%のクラス」として表彰されました。

<保健室前に歯科・眼科・耳鼻科の受診状況を掲示しています>



<受診が終わったクラス（10月25日現在）>

歯科 … 2-2、5-1、さくら2
 眼科 … 3-2、さくら1
 耳鼻科 … 2-2、5-1、さくら1、さくら2

<全員受診まで全校の残りの人数とクラス数>

歯科 … 全校で17人、7クラス
 眼科 … 全校で11人、6クラス
 耳鼻科 … 全校で21人、8クラス

受診が終わったら、受診結果の提出をお願いいたします。
 ※医療機関からの受診結果の提出があった児童を受診済みとしています。

全校で受診率100%になると良いですね！
まだ受診していない人は、必ず受診しましょう！

★マラソン月間が始まります！



11月1日～28日はマラソン月間です。29日は持久走大会です。体調を整えて持久力を高めましょう。

<ベストコンディションになるために>

- ① 朝ごはんを食べましょう！走るときのエネルギーになります。
- ② 睡眠をしっかりととりましょう！疲れがとれて、パワーがたまります。
- ③ 走る前に準備体操をしましょう！けがの防止につながります。
- ④ 自分の足に合う靴をはきましょう。



体調について

- 毎日のけんこうチェックで体調管理をしましょう。
- 走り終わったら手洗い・うがいをしましょう。
- 体調の悪いときは、無理をせず、お家の人や先生に相談をしましょう。

★11月のけんこうチェック表について

11月23日～29日は持久走大会用の健康観察カードで登校時のけんこうチェックを行います。毎日持久走ができる体調を含めたご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。この期間は普段のけんこうチェック表を学校で保管します。延期になった場合は、持久走大会が実施される日まで持久走大会用の健康観察カードを使用します。