



ほけんだより

れいわ ねん がつ か いしおか しりつしおかしょうがっこう ほけんしつ
令和3年11月4日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.6

～お家の人と読んでください～



あさばん 朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、冬の訪れを感じる季節となりましたね。寒さからだが慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。衣服の調節をするなど、自分自身で体調管理をしっかりとて、寒さには負けず元気に過しましょう！



11月の保健安全目標

- ・寒さに負けないからだをつくろう。
- ・落ち着いて生活しよう。



持久走前に内科検診を実施します

実施日時	10日(水)9:00～	11日(木)13:00～
学年	4・5・6年	1・2・3年
学校医	佐々木先生	芹澤先生

持久走を始める前の3つの約束

- ① 朝ご飯を必ず食べる。
- ② 睡眠時間をしっかりとる。
- ③ 体調が悪い日は無理せず休む。



いよいよ到来？「感染症」に負けないために…

～「感染症」とは？～

細菌やウイルスなどが体の中に入って起こる病気のこと。

感染症の流行シーズンになりました。新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザやノロウイルス感染症など、冬には気をつけたい感染症がたくさんあります。とはいえ、どの感染症に対しても、予防法に大きな違いはありません。免疫力を高めて、感染症に負けない元気な体を作りましょう！

手あらい うがい	3食しっかり 食べる	十分なすいみん	外であそぶ

11月8日は「いい歯の日」

食べ物をかみくだいたり、上手にお話をする手助けをしたりと、あなたの歯はとっても働き者です。そんな歯を大切にできていますか？80歳になってもむし歯のない健康な歯を20本残せるように、歯みがきや食生活を見直してみましょう。

むし歯と歯肉炎

歯を毎日みがかなかつたり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。

