ほけんだより 11月号

小幡小学校
R4．11．1
No.8

運動会や校外学習など行事がたくさんあった１０月が終わり，本格的に寒さが厳しくなってきました。これからの季節は，新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も心配されるところです。基本的な生活リズムを整えたり，学校では元気よく外で遊んだりして，風邪に負けない体力をつけていきたいですね。

ご家庭では，引続き健康管理にご協力いただき，毎朝の検温，マチコミ入力のご協力をお願いいたします。

１１月の保健目標
「寒さに負けない体力をつけよう。」
「正しい交通ルールをみにつけよう。」

～１１月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
１１月　１日（火）	清潔検査	全学年
１１月２５日（金）	学校保健安全委員会 （がん教育講演会）	学校保健委員 ６学年（児童・保護者）

児童のみなさんへ

トイレをきれいに使っていますか？

１１月１０日はいいトイレの日です。トイレを見回っていると，トイレットペーパーのゴミが落ちていたり，流していなかったり，トイレットペーパーの芯が転がっていたり・・・。そんな悲しい光景をみることもあります。次に使う人のことを考えて気持ちよく使えるといいですね。

① 汚したら，自分できれいにしよう！
最後に汚れがないか点検して汚れていたらトイレットペーパーでふこう。

② 紙が切れたら取りかえよう！
紙が切れたら新しい紙をセットしよう。芯はゴミ箱へ捨てよう。

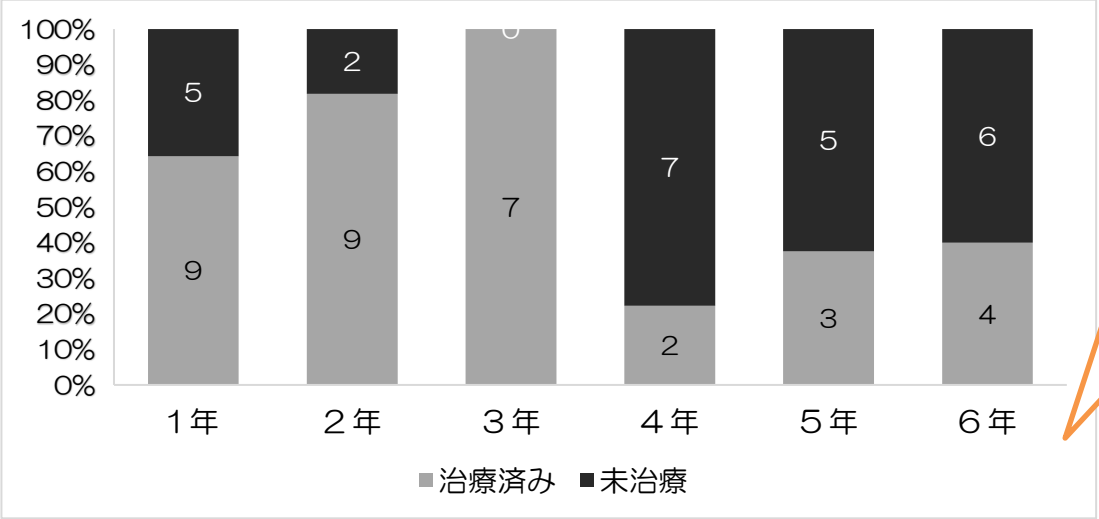
③ トイレから出る時は手を洗おう！
せっけんを使って洗い，手洗い後はハンカチでふき，消毒をしよう。

④ スリッパは整えよう！

１１月８日はいい歯の日！

　１１月８日は１１８（いい歯）の日といわれています。健康な歯を維持することはステキなことです。いつも以上に丁寧に歯みがきをして，自分の歯を大切にしてくださいね。

　いい歯の日キャンペーンとして，４月の歯科検診時にむし歯がなかった児童と治療を済ませていた児童，４月以降むし歯を治療した児童に向けて賞状を作成しています。治療が完了していない児童には，治療後に治療勧告書を提出いただければ賞状を出しますので，是非今からでも治療に行ってみてくださいね。もし，治療勧告書がお手元にない時は再発行できますのでご連絡ください。



　１０月末現在の治療率です。治療済みの児童が増えてきています。是非これを機に歯医者に行ってみてくださいね。

寒くなると増える「しもやけ」「あかぎれ」予防

　急に寒くなると，手足の血行が悪くなったり皮膚が乾燥したりして，「しもやけ」や「あかぎれ」になることが増えます。特に，感染症対策のため手を洗う機会が増え，手が冷えてかさかさになりがちです。しもやけ，あかぎれを防ぐために以下のポイントに気をつけてみてください。

○ぬれたままにしない

…水気は皮膚を冷やし，血行を悪くするので，手洗い後はすぐにふきます。

○クリームで潤いを補う

…マッサージをするように塗ると，乾燥を防ぎ血行もよくなります。

○しっかりと栄養をとる

…血液の流れをよくするビタミンＥなどを含む食品をとりましょう。
（ビタミンＥを多く含む食品・・・かぼちゃ，アーモンド，たらこ，うなぎ等）