

ほけんだより 11月号

令和5年11月1日
関川小学校
NO.7
保健室

これから寒さが厳しくなると、体温調整が上手にできず、体調をくずしやすくなります。毎日規則正しい生活を心がけながら、しっかり手洗い、うがいをし、寒さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



<11月の保健安全目標>

- 【保健】冬に備えて体力づくりをしよう。
- 【安全】交通ルールを守ろう。

<11月の保健行事>

- 6日(月)：体重測定、清潔調べ(全学年)
- 9日(木)：食に関する指導(③・④年、④6年)
- 【石岡小栄養教諭 大谷先生来校】
- 16日(木)：臨時内科検診(13:00開始、全学年)
- 【学校医 吉田先生来校】

じきゅうそうたいかい 持久走大会におけて がんばろう!!

12月1日(金)の持久走大会におけて練習が始まります。持久走が苦手な人、気持ちの面で「いやだな」と思う人もきついなと思います。でも持久走大会には、「チャレンジする強い気持ちをつくること、やりとげた達成感をあじわう」などの目的があります。

持久走大会におけて、まずは「無理のない速さ(自分のペース)で走り続けること」を目標にがんばっててください。

体調をくずしたり、けがをしたりしないために、確かめておきましょう!



朝ごはんを
しっかり食べる



準備運動を
しっかりする



こまめに
水分補給をする



手足の爪を
きちんと切る



自分の足に合う
靴をはく



汗をかいたら
きちんとふく

※毎日しっかり守ってほしい「3ステップ」

『早起き・朝ごはんを食べる・夜更かしはしない』

ただ ~正しいうがいをしよう~

これからかぜやインフルエンザが流行する時期になります。手あらいはもちろん、「うがい」もとても大切になります。うがいには2種類あります。どちらもしっかり取り入れて予防しましょう。



ぶくぶくうがい

くちなか
口の中のよご
れなどを落と
しましょう。



ガラガラうがい

のどのおくの
よごれを取
りましょう。

11月8日は...



いい歯の日!

歯科検診の後、「むし歯がある」と言われた人で、まだむし歯の治療をしていない人がいます。休みの日など時間のある時に、歯医者さんで治してもらいましょう。

むし歯の治療が終わった人「むし歯がすべて治った人」には『キラリン賞』として、給食保健委員会から賞状を渡します。



いい歯のために、プラークコントロール!



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

<保護者の皆様へ>

★インフルエンザ等の学校感染症への対応について

10月からインフルエンザが流行し、これからも学校感染症の流行が懸念されます。今度もし医師から診断された場合には、『出席停止扱い』になりますので、医師の指示に従い、登校再開日まで十分休養してください。また、その際には、必ず学校へ「電話連絡」をしていただき、「①発症日、②登校再開日、③受診した病院」をお伝えください。

【参考資料】学校感染症一覧

