ほけんだより 11月号

小幡小学校
R5．11．1
No.8

スポーツフェスティバル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。また、季節を問わずインフルエンザが流行しており、本校でも風邪症状がでている人が増えています。感染症対策を続けていくことに加えて、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。

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身につけよう。」

～１１月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
１１月　６日（月）	清潔検査	全学年

目の愛護デー週間（アイアイウィーク）を行っています

１０月１０日は目の愛護デーです。保健委員会では１０月３０日からの一週間を目の愛護デー週間（アイアイウィーク）としてイベントを行っています。

イベント内容は、保健委員会が測定する視力検査コーナーや目の豆知識コーナーなど目に関する様々なコーナーを用意しています。すでにたくさんの児童が参加してくれていますが、今週末まで行っているので、是非多くの児童に参加してもらいたいと思います。また、ご家庭では下記のポイントを確認してご配慮くださいますようお願いします。

▲前髪が目にかかっている

前方が見えにくくなるため、目が疲れます。また、髪の毛が目に入ると目に傷がついたり、「ものもらい」になりやすくなります。目にかからないよう整えてください。

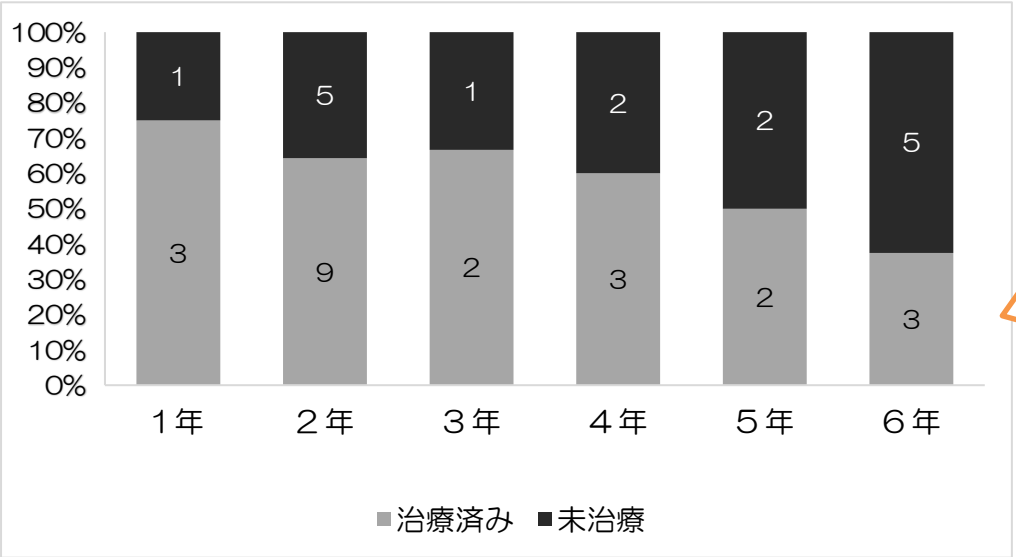
▲眼鏡があっていない

体が成長して頭が大きくなると、レンズの中心から目がずれ、ものが見えにくくなります。眼鏡のサイズも成長に合わせて調整してください。

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。

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保健委員会の集会の際に賞状を配付しました。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。

下着を着て、清潔を保とう

冬の下着の役割

冬の下着は、体を温めることに役立ちます。下着を着ると、衣類と衣類との間に空気の層が生まれ、そこに熱が蓄えられるのです。空気は熱を伝えにくく、寒さを防いでくれます。

また、下着は体から出る汗を吸収して肌を清潔に保つことはもちろん、下着が汗を吸収してくれるので、上に着る衣服の汚れが少なくなります。ただし、汗を吸った下着を長時間着用すると体が冷えてしまったり、かゆみやかぶれの原因となります。また、下着に汚れが付着すると吸湿性や吸水性も大きく低下します。下着はこまめに洗濯し、肌を清潔で健康に保ちましょう。

下着の選び方

下着を選ぶポイントは３点です。①汗をよく吸収する綿素材のものなどを選びましょう。②きつすぎたりゆるすぎたりせず伸び縮みのする適正サイズのものを選びましょう。③柔らかく肌触りのいい皮膚刺激性が低い物を選ぶと快適に過ごせます。下着の働きを理解した上で正しく選びましょう。