



令和6（2024）年11月1日 川崎市立日吉小学校 保健室

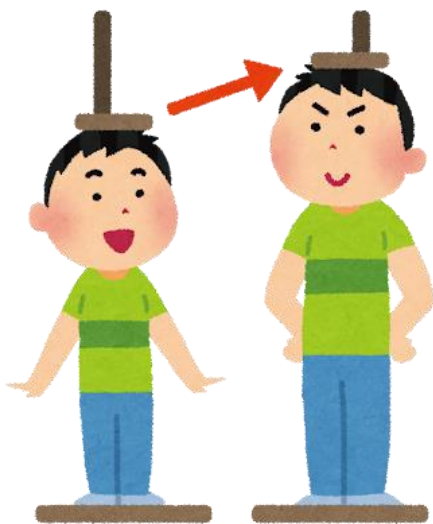
この前までの暑さが嘘だったかのようにすっかり寒くなりましたね。

最近頭痛を訴えて保健室に来室する子どもが増えました。

気圧の関係で頭が痛くなることも多いです。

頭痛があった日を記録して自分がどんな時に痛くなるのかを知るのも大切です。

痛くなりそうな日は予定を入れずに暖かくしてゆっくり過ごすなど自分の体とうまく付き合えるようにしていきましょう。



身体測定結果確認しましたか？

10月の身体測定が終了しました。

4月や去年の今頃と比べて変化はありましたか？早くから大きくなる人、後からゆっくり大きくなる人など成長は人によって違います。成長の基本はバランス良く食べて、しっかり寝て、たくさん外で遊ぶことです。

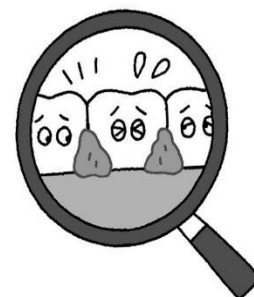


汚してしまったらペーパーでサッとふきとっておきましょう。次の人も気持ちよく使えるように…

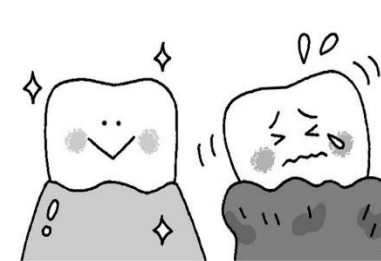
1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という日がたくさんあります。そこでみなさんにいくつかご紹介いたします。

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯をキープするためには、歯の根っこがある歯ぐきの健康も重要です。皆さんの歯ぐきは何色ですか？赤く腫れていたり、歯磨きをすると血が出る人は要注意です。普段のブラッシングをもう一度確認してみましょう！

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

11月10日は「いいトイレの日」です。定期的に全校のトイレを回っていますが、紙切れや汚れがそのままになっていることがあります。紙切れを拾ったり、汚れを拭いたりなどみんながちょっとずつ気を付けるだけできれいなトイレをキープすることができます。



イラスト出典：東山書房「健康教室」いらすとや ※イラストの無断転用はおやめください※