

ほけんだより 11月

11月の保健目標

木月小学校
保健室
R6.11.1 (No.8)

寒さに負けない体をつくろう

朝や夕方になると気温が急に低くなり、肌寒さを感じる季節となりました。

11月の保健目標は、『寒さに負けない体をつくろう』です。

これから訪れる冬の寒さに負けないように、今のうちから元気な体づくりをしておきましょう。

学校では、10月にインフルエンザ罹患の報告がありました。寒くなり空気が乾燥する季節になると、さらに感染症の拡大が心配となります。感染症を予防するためには、規則正しい生活とともにこまめな手洗い習慣も大切です。

咳が続いている場合は、マスク着用などや『咳エチケット』にもご協力をお願いします。



咳エチケット

ハンカチやティッシュでおおう

服の袖でおおう

せきやくしゃみをしたら手を洗う

元気な体づくりの基本は、『睡眠・食事・運動』です！

睡眠

ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的です。落ち着いて寝られる方法を工夫しましょう。



食事



からだづくりのためには栄養バランスを考えて食べることが大切です。

運動

天気の良い日は、外で遊んだり、運動をしたりして日頃から体力をつけておきましょう。



☆☆ ☆☆☆☆☆ 保健室からのお願いです ☆☆☆☆☆

●防寒対策をしましょう！

寒くなるこれからの季節は、感染症予防対策のために、時々、教室や廊下の窓を開けて風を通し空気の入替えをします。そのため室内温度が低下しますので、下着を着用する・風を通しにくい衣類と保温効果のある衣類の重ね着をするなどの防寒対策をお願いします。



●使い捨てカイロの使用について

学校では、服に貼れるタイプに限り許可しています。使用する場合は家から貼ってきてください。
(以前、トイレに落ちて詰まったことがありましたので、貼るタイプ限定です)

●マスクの持参の確認をお願いします

給食当番の児童は、衛生的な配慮で「マスクを着用」していますが、マスクを忘れる児童が多く、連日、保健室にマスクを取りに来ています。マスクを持っているか登校前に確認をお願いします。
(マスクは数枚チャック付のビニールに入れ、ランドセルに入れておくことをお勧めします)

●ハンドクリームやリップクリームなどの使用について

これからの季節、乾燥した空気で手やくちびるのかサカサが気になります。学校でハンドクリームやリップクリームなどを使用したい場合は、事前に連絡帳で担任にお知らせください。
学校では、香りが強いものや色つきリップクリームなど使用制限をしているものがあります。また、友達との貸し借りもできませんのでご了承ください。

※ 11月8日は『いい歯の日』です。「歯のふしぎ」冊子を全校児童に配付しますので、ぜひお子さんと一緒にお読みください。また、裏面には歯について掲載しましたのでご覧ください。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝
毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

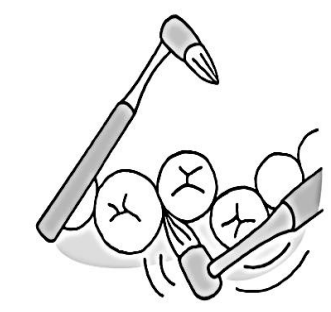
奥歯の後ろ
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オ ス ス メ ゲ ッ ズ

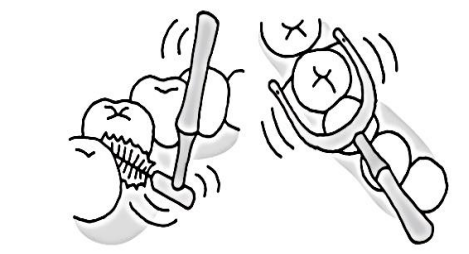
奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

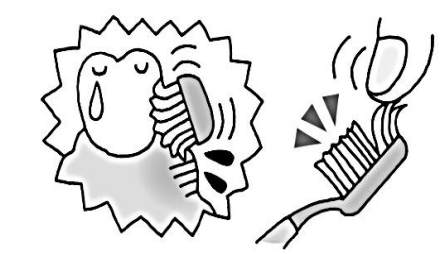
歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細かいすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何か？



か☆



△つつ△



と□い

□=1
☆=2
△=3

ヒント 歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけいていねいにみがいてもきれいにならなくなります。