

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
川崎市立宮崎小学校

ようやく秋らしい空になってきました。しかし、まだ半袖で過ごせそうな暖かい日があれば、長袖の上にもう一枚羽織りたくなるような寒い日もあり不安定な気候です。着るもので上手に体温調節をしながら、快適に過ごせるように心がけてください。

そして、これからの季節は、湿度にも注意が必要です。気温が下がり、空気が乾燥してくると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40～60%です。また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。体の中の水分不足にも注意して、水や温かいお茶などを飲んで水分を補給しましょう。宮崎小学校でも、発熱や感染症による欠席が少しずつ増えてきています。手洗い、咳エチケット、十分な休養などで予防に努めていきたいと思えます。

身体計測を行いました！

後期が始まり、各学年ごとに身体計測を実施しました。結果については「けんこうのきろく」にてお知らせしています。家庭に持ち帰った「けんこうのきろく」をご確認いただいたら、保護者印を押していただき各クラスの担任に提出をお願いいたします。また、計測の際に、養護教諭より健康に関する指導をしました。内容は、学年の健康課題に合わせたもので、1年生は「保健室のつかいかた」2年生は「睡眠について」3年生は「目の健康」4年生は「自然治癒力の話」5年生は「睡眠について」です。紙芝居やスライド教材等を使った短時間での指導でしたが、自分たちの体に関する身近な内容で、子どもたちもしっかり聞いて考えている様子でした。6年生は2月に卒業前の計測を実施しますので、その際に健康に関する指導を行う予定です。

11月8日は「いい歯の日」です。この機会に、歯の健康についてお子さんと一緒に話をしてみてください。春の定期健康診断で、歯科受診を勧められたけれどまだ行っていないというお子さんにつきましても、この機会にお時間をつくっていただき、う歯や歯列などについてかかりつけの歯科医院でご相談いただけたらと思います。

むし歯になりやすい生活チェック！



あてはまる人は要注意！

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない
(30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下