ほけんだより　１１月号

２０２６年１０月３０日

川崎市立大師小学校



＜11月の保健目標＞
歯の健康に気をつけよう



１１月８日は「いい歯の日」

１１月８日は、「いいは（11・8）」の語呂合わせで「いい歯の日」です。歯には、食べ物を噛む、言葉をはっきり話すなどの大切な役割があります。乳歯や生えたての永久歯は、大人の歯に比べて柔らかく、むし歯になりやすい特徴があります。小学生になると、保護者による仕上げ磨きを行う家庭が少なくなると思われますが、１０歳くらいまでは仕上げ磨きを行うよう推奨されています。



＜歯みがき習慣のポイント＞

★仕上げ磨きはスキンシップの時間→膝の上に頭をのせ、優しく声をかけながら、歯を磨いてあげてください。

★見落としやすい場所をチェック　→奥歯の溝、歯と歯の間は汚れがたまりやすい場所で、特に奥歯は、歯科健診でのむし歯が多い歯になります。



★「だらだら食べ」を防ぐ　→おやつやジュースを時間をかけて食べるのではなく、時間を決めて食べるようにし、口の中を休める時間を作りましょう。



がんばったあとの心と体

運動会お疲れさまでした。全力で走ったり、声を出して応援したり、みんなと力を合わせてがんばりました。運動会などの大きな行事の後は、体だけではなく、心も疲れています。夜はしっかり眠って、ゆっくり休むことが大切です。心も、緊張が続いたり、元気が出なかったりすることもあるかもしれません。自分にとってリフレッシュできそうなことを試してほしいです。

＜疲れた時のリフレッシュ方法＞

- 友達やおうちの人とお話をする
- 好きな本を読んだり、音楽を聞いたりする
- お風呂にゆっくり入り、あたたまる
- いつもより少し早く寝る
- おいしいものを食べる





感染症に注意！

１０月から川崎市内でインフルエンザが流行しています。学級閉鎖にはなっていませんが、本校でも多くの児童が罹患しました。今後も流行が続くと思われるので、一人一人が意識して感染予防に努めることが大切です。

＜マスクの正しい着け方＞

・鼻までしっかり隠す　→あごにかかっていたり、鼻が出ていたりすると、菌やウイルスが入り込んでしまいます。





・予備のマスクも持っておく→汚れたときのために、常にランドセルの中に入れておくと安心です。

＜ハンカチをきちんと持ち歩こう＞

ハンカチを持たずに、服で手を拭いている人をよく見かけます。毎日きちんと持ってくるように意識しましょう。



★１０月にインフルエンザに罹患した人数→３５人