

ほけんだより

令和3年11月5日
 巽小学校保健室第8号

朝夕、冷え込む季節になってきました。温度差があると体調をくずしやすく、朝の健康観察では風邪気味の人が増えています。また、少しずつ疲れがたまってくる時期です。栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、運動を行い、生活リズムを整えましょう。

これから冬に向けて、インフルエンザ対策も必要です。引き続き、うがい・手洗いやマスクの着用、定期的に換気を行うなど、感染症対策をしてください。



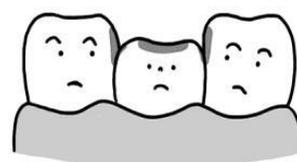
あなたの姿勢は、大丈夫??

寒くなってくると、体が自然と丸まって・・・
 歯科検診の時に校医先生から、姿勢の注意を受けた人が何人かいましたね。今の姿勢が、いい姿勢だと思い込んでいる人が大勢います。「姿勢を正しく！」と言われて、一瞬は直すけれど、すぐにいつもの姿勢になっています。それは、体がその姿勢がいい姿勢だと思い込んでいるからです。「姿勢を正しく」と言われた人は、今がチャンスです!! 姿勢を意識してみましょう。



マスクで人から見えないから・・・と、ていねいな歯みがきができていない人、いませんか? 長時間、歯をみがかないでいると、口の中ではたくさんの菌が増えて、むし歯になってしまいます。特に寝る前の歯みがきを、ていねいにして、いつでも自慢できるきれいな歯にしましょう。

生えただけの歯は、やわらかいので、むし菌にねらわれやすい。それに小学生の口の中は、どんどんおとなの歯に生え替わって、歯みがきが、とても難しいから、ていねいな歯みがきが大事だよ。



きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

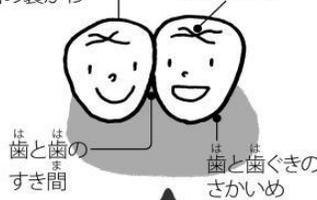
食べたらずぐみがく



毛先のそろった歯ブラシを使う



歯の裏がわ おく歯のみぞ



歯垢のつきやすい部分を重点的に

11月のほけんぎょうじ

10日	体重測定(1, 2年)
11日	体重測定(3, 4年) 検尿(予備日12日)
12日	体重測定(5, 6年)
19日	喫煙防止教室(6年)
25日	検尿2次 (予備日26日)

10月の保健室利用状況

けが **129人**

病気 **32人**

すりきず 38人 きりきず 1人 ねんざ 4人
 つきゆび 3人 うちみ 32人
 頭のけが・こぶ 14人 つめる 5人
 目のけが 5人 歯・口のけが 2人
 虫さされ 1人 鼻血 3人 とげ 2人
 湿疹・かぶれ 5人 以前のケガ 4人
 その他 10人

しんどい 9人
 ねつ 2人
 あたまがいたい 5人
 おなかがいたい 15人
 その他 1人

スクールカウンセラーの先生が、11月9日(火)、30日(火)、12月14日(火)の10時45分~16時45分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね!

