

ほけんだより 11月

がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標
さむま 寒さに負けない、
からだ 体づくりをしよう。

植水小学校保健室



「秋の日はつるべ落とし」ということわざがあります。秋の日暮れが早いことを井戸の水をすくう鶴瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、日が沈んでから明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは、帰りの時間に気をつけましょう。

11月の保健行事

- 7日(木) 歯科健診・・・1・3・5年生
- 28日(木) 歯科健診・・・えがお・2・4・6年生

※体を移動する運動並びに持久力アップキャンペーンが始まります。健康観察カードを5日(火)から記入します。朝、健康観察を忘れずをお願いします。記入もれ・印もれのないようにお願いします。



12月の保健行事

- 5日(木) 8020歯の健康教室学級単位指導、4年生

かぜのウイルスを打ち勝つために!

からだの外側からのガード

てあら 手洗い



うがい



マスク



へやの加湿



くうきの入れかえ(換気)



からだの内側からのガード

じゅうぶん 十分なすいみん



えいよう 栄養バランスのよい食事



てきど うんどう 適度な運動



大切なのは『**いい歯**』のほかにも…

わたしたちの歯のおもな役割は「食べものをしっかりかむ」ことです。かんで食べ、栄養をとることで、からだを動かしたり、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない『いい歯』が必要になります。



でも、わたしたちがかむときに使っているのは、歯だけではありません。それをささえている歯肉（歯ぐき）、そして口の中全体が元気で、健康であることが大切なのです。

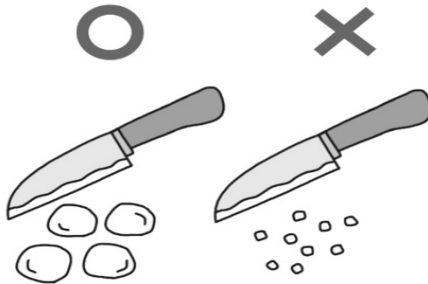


いま、全国的に見ると小学生ではむし歯がへっている一方で、歯肉炎などの歯・口の病気や異常が増えているそうです。『いい歯』はもちろん、いつまでも『いい歯と口』でいられるように、歯みがきをして、甘いものをひかえて…ふだんからきをつけていきたいですね。

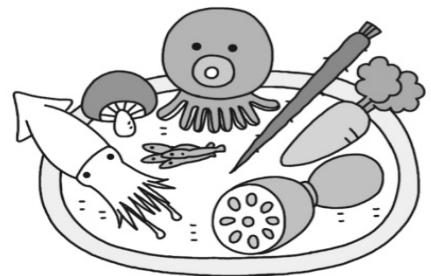
よくかむための**工夫**



のみもので
なが
流しこまない



しよくざい おお
食材は大きめに
き
切ってもらおう



かたいもの、かみごたえの
あるものを食べる

おうちの方へ

※登校前の健康観察で、熱が高くなくても体調が悪い時は、無理をせず早めに欠席をお願いします。

※インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。

（熱やせき等の症状が続いている場合は、出席停止期間が延長されます。）

※新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでです。（熱やせき等の症状が続いている場合は、出席停止期間が延長されます。）

※マイコプラズマ感染症の出席停止期間は、発熱や激しい咳が治まり、全身状態がよくなるまでです。

※手足口病の出席停止期間は、子どもの全身状態が安定し、発熱がなく、口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事がとれるまでです。

