

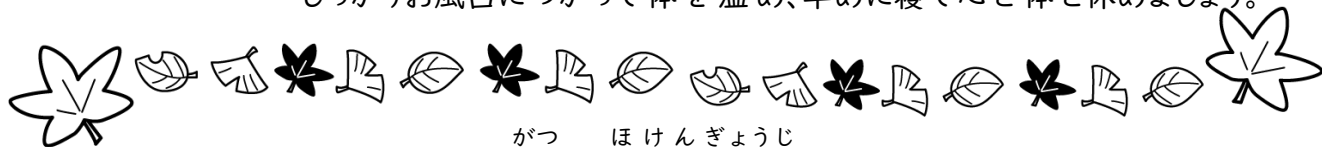
ほけんだよい 11月

富田林市立新堂小学校 保健室 2024.11.1(金)

(☆ おうちの人と読みましょう ☆)



あさばん 朝晩の空気が冷たく、だんだん冬がおとずれようとしています。行事の多い2学期中は、たまったつかれが出やすく、また体が寒さに慣れていない時期なので、かぜをひきやすくなります。毎日のつかれをとるためにも、しっかりお風呂につかって体を温め、早めに寝て心と体と休めましょう。



11月の保健行事

日	曜日	ほけん行事	もちもの、注意すること
7	木	色覚検査(1-2)	◎希望者のみ
11	月	色覚検査(1-1)	◎メガネをかけている人は、わすれずにもってきましょう
		脊柱側弯検査2次(対象者)	◎対象者には前日までにお知らせします
12	火	色覚検査(4-1)	◎希望者のみ ◎メガネをかけている人は、わすれずにもってきましょう
		歯みがき指導(3年生)	◎3年生の保護者のかたへお手紙配布済みです ◎当日までに準備しておきましょう
13	水	体重測定(3・6年生)	◎体そう服をわすれずにもってきましょう
14	木	体重測定(4・5年生)	
		色覚検査(4-2)	◎希望者のみ ◎メガネをかけている人は、わすれずにもってきましょう
15	金	体重測定(1・2年生)	◎体そう服をわすれずにもってきましょう
18	月	いのちの安全教育 出前授業(4年生)	◎思春期保健相談士の松下さんにゲストティーチャーとして来ていただき、いのちの大切さについてお話してもらいます

かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

「かぜをひいた...?」とおもったら...
て 手洗い+うがい マスクをつける がいしゅつをひかえる からだをあたためる



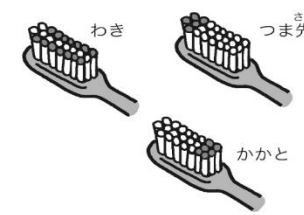
11月8日は...「いい歯」の日

いい(11)歯(8)のごろ合わせ。いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

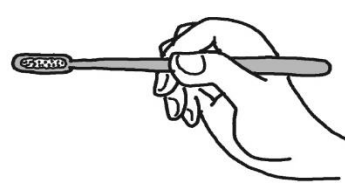
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



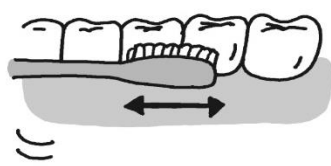
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさないので、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。



〈おうちのかたへ〉仕上げみがきをおねがいします!

- ①歯みがきの習慣化につながります
- ②むし歯を早期に発見できます
- ③スキンシップをする機会にもなります

こどもだけの歯みがきでは、どうしてもすみずみまで丁寧(ていねい)にみがけません。就寝前(しゅうしんまえ)に仕上げみがきをしてあげてください。

