

ほけんだより



北文間小
保健室
H28.11.1

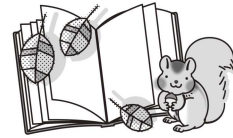
10月は気温の差が大きく、体調をくずす人もいました。11月はだんだん冬に近づいてきて、朝晩の気温の差が大きいですので、着ている物で調節できるようにしましょう。

これから、持久走の練習も始まります。かぜに負けない体力づくりを心がけましょう。



11月の保健安全目標

- 姿勢を正しくしよう
- 登下校時の安全に気をつけよう

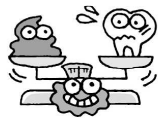


11月8日はいい歯の日

数字で知ろう 歯垢の正体

約300種類

歯垢にいる細菌の種類。この中にはむし歯や歯周病をおこす菌もいます。



1億個以上

1mgの歯垢のなかにいる細菌の数。人間のうんちの中にいる細菌の数にも負けません。

約2日

歯垢が歯石になるまでの時間。歯石になってしまうと、歯みがきだけでは取れません。



毎日の歯みがきやフロスケアで歯垢をしっかりと取りましょう。

自分の姿勢を確認しよう

耳の穴、肩、大転子が一直線になるように



両足の裏は床につける

背もたれに深くもたれすぎない

かぜの予防は手洗いから

きれいに手洗い！「ここ」を忘れていませんか？

ポイント①指とつめの間

こする！



ポイント②指と指の間

くみあわせる！



ポイント③親指・手首

ねじる！



ほけんしつから

保護者の方へ

- ◎持久走の練習が始まります。朝の健康観察を十分をお願いします。体調が悪い時、練習を休む時は、連絡帳で連絡をお願いします。
- ◎むし歯の治療は済んでいますか。むし歯があった人で、まだ受診報告を出していない人には、再度治療の勧めを出します。早めに受診するようにしてください。すでに治療が終わっている人は、日付を書いて提出してください。
- ◎視力検査を行っています。受診後報告書を出していない人は提出をお願いします。紛失した場合は担任までご連絡ください。
- ◎マイコプラズマ肺炎が全国的に流行しています。咳と発熱が主な症状ですが、咳が続くときは、必ず受診してください。
- ◎近隣の市町村でインフルエンザの流行がみられるようになりました。10月から市ではインフルエンザの予防接種の助成が始まっています。小児は2回接種となりますので、早めに受けられるようお勧めします。

