

保健だより11月

令和5年11月1日

おうちの方と読みましょう。

気持ちのいい秋晴れの日が続き、休み時間に校庭で遊ぶ人たちも増えてきました！様子を見てみると、汗をたくさんかいているのに厚手の上着を着たままの人が…。楽しく遊ぶのももちろん大切ですが、衣服での体温調節も意識していきましょう！

11月の保健目標

かぜの予防をしよう



つづけていますか？ 「せきエチケット」

かぜ予防には、手洗い、バランスのいい食事、睡眠などさまざまな方法がありますが、今回はそのうちの一つ、「せきエチケット」についてのお話です。せきエチケットは、インフルエンザやかぜなどの感染症を、おたがいにつつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュは、ビニール袋などに入れてしばってから、ゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ鼻水やだ液は、せき・くしゃみとともに鼻や口からとびちりますが、マスクをつけることで防ぐことができます。



11月8日 いつまでも歯を大切にしよう！

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯を守るためには毎日の歯みがき、食事やおやつのとりの方が大切です。そして、定期的に歯医者さんに行って、健診を受けることも大切です。今日、6月の歯科検診でむし歯が見つかり、まだ歯医者さんに行っていない人にお手紙を出しました。むし歯ゼロ、または歯医者さんに治療に行き、むし歯がなおった人の割合を下にのせておきます。むし歯ゼロ100%を目指しましょう！



～むし歯をなくそうキャンペーン～

10/30時点

1年生 65%達成

2年生 64%達成

3年生 88%達成

4年生 79%達成

5年生 79%達成

6年生 90%達成

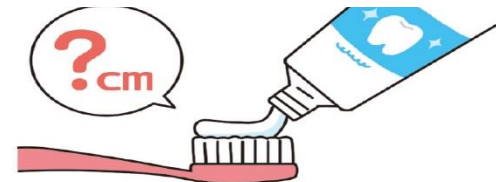


めざせパーフェクト！

歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文の一部が、〔 〕であいています。下にあるキーワードから正しい言葉を入れましょう。全部わかるかな？

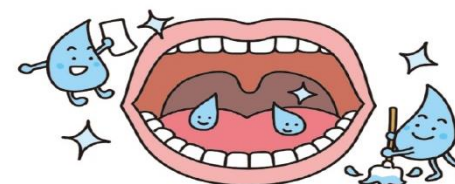
1. 歯みがき剤をつかうときは〔 〕cmくらいでよい。



2. たべるとき、よく〔 〕と、脳が活発にはたらく。



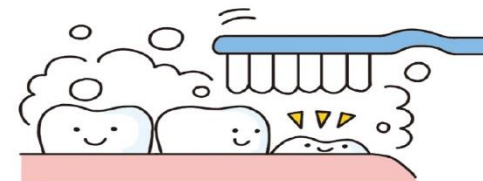
3. 〔 〕には、口の中の食べかすや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにていねいにみがく。



<<キーワード>>

ジュース なめる 1.5~2

ぬける前 歯みがき なおしたばかり

かむ むし歯 だ液 さとう しお

しゃべる 3~4 痛みどめ

はえたて 5 ぎゅうにゅう