

～しっかりね🍷 きちんとたべ🍷 よくあそ🍷 すこやかにのび🍷 ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

11月のほけんだより

令和4年11月2日
入谷小学校 保健室
第11号

*おうちの人と一緒に
読みましょう。

11月7日は立冬、22日は小雪。秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さになれていない体には冷たい風が身にしみみます。気温や湿度の変化は、アレルギー症状や皮膚のかさつき、くちびるの荒れなど、ちょっとした変化となって現れることもあります。体調を崩さないよう気を配りながら、過ごしましょう。

保健目標

からだ
じょうぶな体をつくろう！



秋もしっかり健康を意識した生活を



かんたん さ はげ
寒暖の差が激しいので、
いふく きおん ちようせつ
衣服で気温の調節を



しょくよく あき た
食欲の秋だけど、食べすぎに
ちゆうい えいよう
注意して栄養バランスよく



はや ふゆ
かぜの流行りやすい冬に
そな たいりよく
備えて体力をつけておこう

冬期の感染症の 流行と予防について

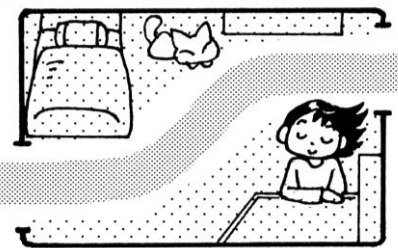
冬の気配が感じられるようになり、本校でも「少しかぜ気味かな？」といった様子のお子さんを見かけます。かぜや新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザや感染性胃腸炎なども心配される時季になりました。御家庭でも予防法を励行していただきながら、帰宅後や休日は御家庭で十分休養をとり、体調を整えさせていただくようお願いいたします。

《予防法》

- ☆石けんでの手洗い、うがい、水分補給をする。
- ☆マスクを着用する。
- ☆部屋の換気をする。
- ☆適度な温度・湿度を保つ。
- ☆栄養バランスのとれた食事と休養を十分とる。

★風の入口と出口をつくる
(窓やドアを2箇所以上、開ける)

効果的な換気の方法



★入口と出口はなるべく離れた位置にする (対角線上など)

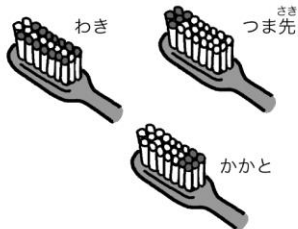
マスクのサイズありますか？

学校では不織布マスクを推奨していますが、正しく着けていなければ、十分な効果を得ることができません。ゴムが長すぎたり、鼻や口が出ていませんか？一度、お子さんのマスクを確認していただき、顔のサイズにあったマスクの準備をお願いします。また、汚れたり落としたりした時に交換できるよう予備マスクの持参もお願いします。

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

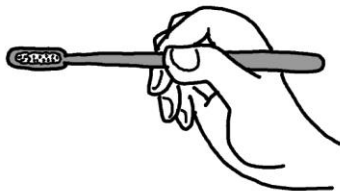
ポイント1

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。



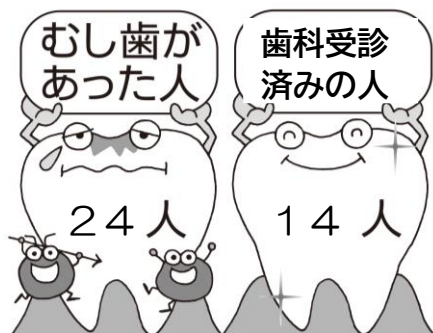
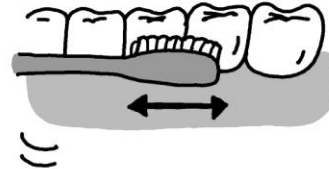
ポイント2

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ずに、歯1~2本ずつ小さくみがく。



むし歯は放っておくと、どんどん進行していきます。まだ治療していない人は、悪くなる前に早めに治療しましょう。

生えかわるから大丈夫!?

「乳歯がむし歯になっても、いずれ永久歯に生え変わるから大丈夫!」と思っている人はいませんか? そんなことはありません!

乳歯のむし歯が進むと、むし歯の菌が歯の根っこに「膿」となって溜まります。永久歯は乳歯の下から生えるため、溜まった膿を通り、むし歯菌をもらってしまいます。

乳歯からむし歯には気を付け、むし歯が見つかった時は早めに受診しましょう。



SSW 保積雅子先生の勤務が終了しました。今までありがとうございました!!

保護者の皆様とお話できましたことを嬉しく思います。様々なご事情を誰もが抱えていることと思います。御家庭だけで抱え込まずに、今後もスクールソーシャルワーカーを御活用頂ければと思います。そして、あっという間に過ぎ去る子育てを楽しんでください。

皆様、どうぞお元気でお過ごしください。お世話になりました。

スクールソーシャルワーカー 保積雅子



「かぞくでトライ!うちで健康チャレンジ」終了しました!!

御家庭での14日間の取り組みはいかがでしたか? チャレンジは終了しましたが、これからも健康づくりを実践していきましょう!

☆チャレンジカードを回収します☆

チャレンジカード裏面のアンケートに御記入の上、11月4日(金)まで学級担任へ提出してください。

【予告】

令和4年度 第1回目

『メディアコントロールウィーク』を実施します!

期間: 11月18日(金) ~ 11月24日(木)の7日間

◎ 詳しくは、後日お知らせいたします。御家族で取り組むコースを決め、普段と違う時間の使い方をしてみましょう!