

ほげんだより



山瀬小学校 保健室
令和5年 11月1日

だんだん寒くなり、咳や鼻水の症状で欠席する人もできるようになってきました。これからの季節は、かぜや新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの流行も心配です。寒くても、元気な時はたくさん外あそびをして体力をつけて、寒さに負けない体づくりをしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

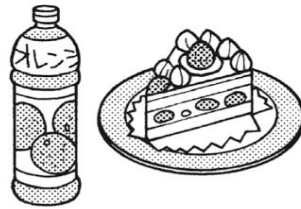
11月8日はいい歯の日 むし歯になりにくい生活習慣を身につけましょう



バランスの良い食事をとりましょう。



よくかんで食べましょう。



甘い物の食べ過ぎに注意しましょう。



食事の後は、歯をみがきましょう。



規則正しい生活をしましょう。



定期的に歯の検査をしましょう。

保護者のみなさまへ ～ おねがい ～

歯科衛生士さんのお話では、4年生までは夜の歯みがき時に、毎日しあげみがきをしてほしいとのことでした。子どもの歯と大人の歯が混在する時期で、子どもだけでは、きれいにみがくのが難しいようです。5・6年になっても、週に2～3回は、しあげみがきをするのがいいそうです。お忙しいとは思いますが、お子さまとのスキンシップも兼ねて、しあげみがきにご協力をお願いします。

かぜに負けない体をつくらう！

すききらいをせず すいみんを てきどに運動をする

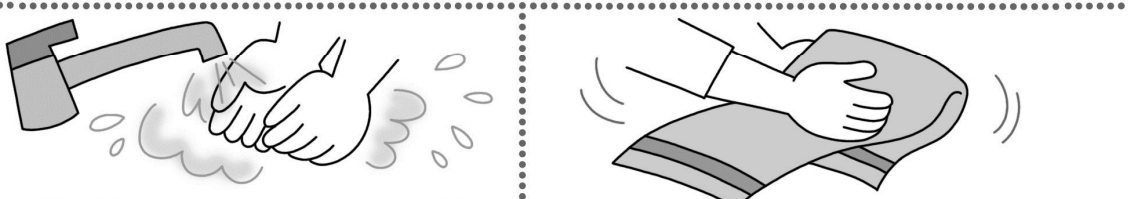
何でも食べる しっかりとる



手洗いのポイントは？



石けんをよく泡立て、30秒くらいかけて洗う
洗い残しやすいところ(指先・指の間・親指など)に注意する



水道の水で、石けんや汚れをよく洗い流す
洗ったあとは、きれいなタオルなどで水気をよくふきとる

↓そのほかにもできること↓

部屋の加湿
加湿器やぬれたタオルをかけるなどして部屋の湿度を保ちましょう。



うがい
緑茶でするのもおすすめです。カテキンという成分に抗ウイルス作用があるとされています。

★体調が悪く授業を受けられないと判断したときには、電話連絡いたします。感染拡大防止やベッド満床防止の観点から、学校からお迎えの連絡がありましたら、なるべくお早めに来ていただくとありがたいです。よろしくおねがいいたします。