

# 11月 ほけんだよい

令和5年11月1日  
新開小学校

いい は 止 り  
11/8 いい歯の日



少しづつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節となりました。新開小学校では、9月も10月もインフルエンザに感染する人が多くいました。インフルエンザのウイルスは寒くて乾燥する、これからの季節にもっと元気になり、感染力がどんどん強くなってきます。手洗い、換気、規則正しい生活を心がけて、元気に冬を乗りこえましょう！！



## 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる



10月のインフルエンザ感染者数  
25人

10月のインフルエンザ感染者数  
24人



手を洗ったあとは...どうする？



自然かんそう...？



ハンカチなどでふく



服でふく...？

### 手のかんそうにご注意!!!!

手を洗った後、ぬれたままにしておくと、手に水がかわく時、いっしょに肌の水分までうばわれてしまい、手がカサカサに荒れてしまいます。きれいなハンカチでしっかり水分をふきとりましょう。



## マラソン大会の練習がはじまります！

マラソン大会前臨時内科検診  
日時：11月9日(木) 9:00~  
対象：希望者のみ

マラソン大会の練習期間  
日時：11月16日(木)から  
11月28日(火)まで

マラソン大会本番  
日時：11月29日(水) 9:30~



### 保護者の皆様へ

マラソン大会の練習がはじまりますので、必ず水筒の準備をお願いいたします。またノドが乾燥すると風邪などの感染症にかかりやすくなります。冬になってもこまめな水分補給ができるよう、水筒の準備をお願いいたします。

## うんちはカラダからのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。

便秘



硬くてコロコロしている



小さいうんちがくっついている

正常



ソーセージ状で表面にひび割れ



ソーセージ状で表面がなめらか

下痢



水分が多めでやわらかい半固形状



輪郭が不明瞭で泥のよう



固形物がなく液体状