

ほけんだより 11月

R5.11.1

林崎小学校保健室

「気温差に気をつけて過ごそう！」

朝晩は冷え込む日も多くなりましたね。寒さに慣れていないこの時期、ポケットに手を入れたり、背中が丸くなったりしている人はいませんか？

姿勢よく歩くと、体が温まりますよ。

最近、風邪気味で欠席・来室する人が増えてきています。登校前の検温やこまめな手洗い・お風呂あがりの湯冷めなどに注意しましょう！



「かぜを予防しよう」



◆◆◆ 感染症の予防 ◆◆◆ 学校保健安全法施行規則により規定されています。

インフルエンザは出席停止となります。(発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで)

コロナ感染も出席停止です。(発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで)

外で元気にあそぼう

うがい・てあらいを
わすれずに

きそくたしい生活を
しよう！

「手洗い」はいつする？

- ①外から帰ったあと
- ②食べるまえ
- ③トイレのあと
- ④手が汚れたとき

まどをあけて、空気を
いれかえよう

すききらいしないで、
なんでもたべよう

あせをかいたら、すぐ
ふこう

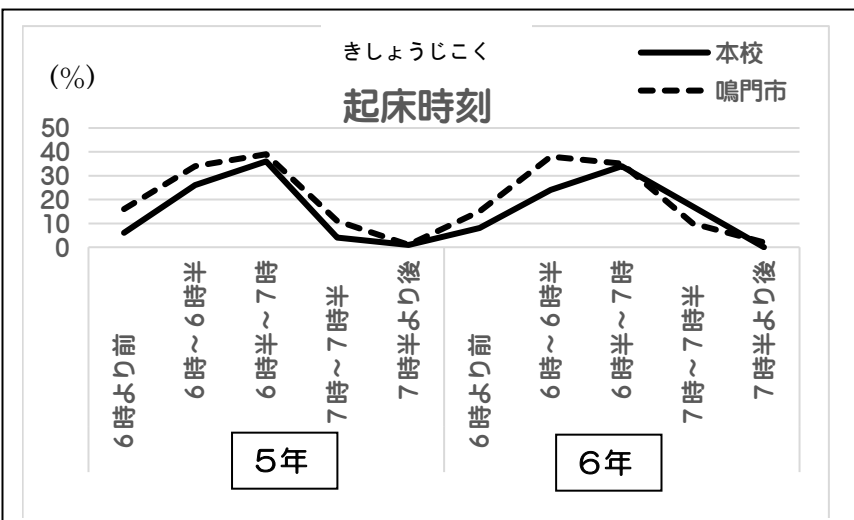
◆◆◆ 生活習慣調べより ◆◆◆

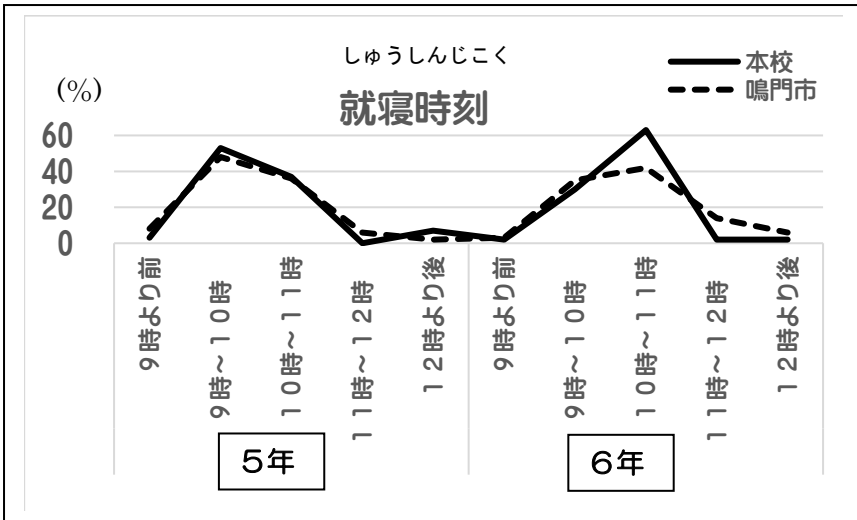
【7月に実施した鳴門市学校食育推進委員会生活習慣調査より】

鳴門市の児童と本校児童の生活の様子を比較してみました。

本校の5～6年生は、鳴門市児童より起床時刻が遅い傾向にあります。(6時前から6時半までに起床する児童が少ない。)

また、就寝時刻については、本校5年生は鳴門市児童とよく似た傾向にあります。本校6年生は、11時までの就寝時刻が鳴門市より多い傾向です。早く寝ることで早起きができます。成長期のみなさんはよく寝ると成長ホルモンがたくさん出て、1日の疲れが

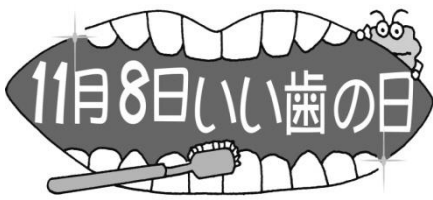




とれ、次の日元気に過ごすことができます。

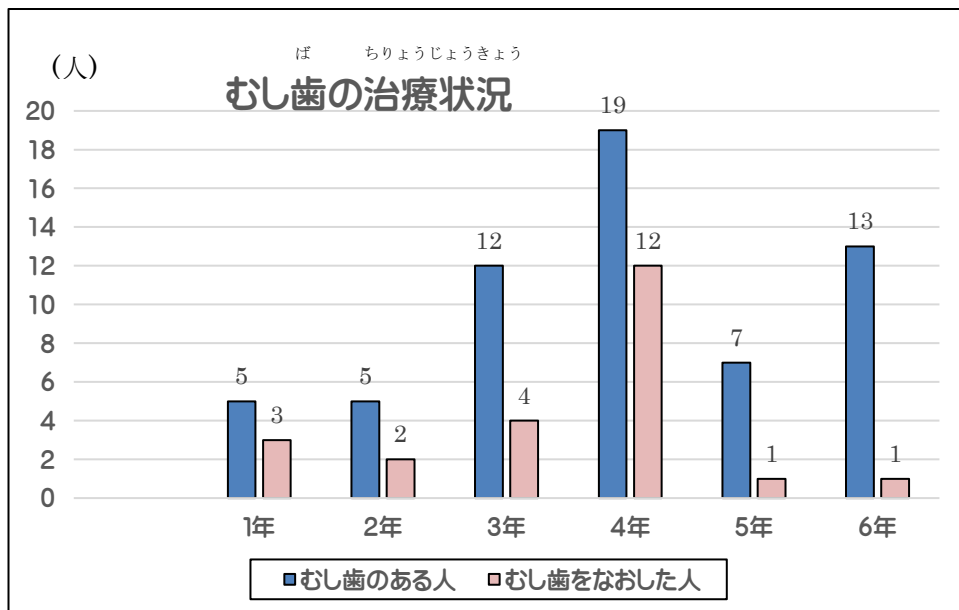
朝食の摂取状況は、鳴門市とよく似ていました。

学校の生活調べでは、夜更かししている児童(23%)・朝食を食べてきていない児童(3%)が増えてきています。規則正しい生活で元気に過ごせるようにしましょう。



6月に実施した歯科健診では61人にむし歯がありました。

10月30日現在でのむし歯の治療状況は、37.7%です。(61人中まだ23人しか治療が終わっていません。)



学年別治療率は

- 1年生 60%
- 2年生 40%
- 3年生 33%
- 4年生 63%
- 5年生 14%
- 6年生 8%

1～2年生で永久歯がすでにむし歯になっている児童がいました。おやつとり方や丁寧なみがきをしましょう。

3年生12人・4年生19人とむし歯が多く、未治療の児童がまだ15人もいます。

5・6年生あわせてむし歯のある児童は、20人でした。18人がまだ未治療です。

早めの治療と、丁寧なみがきで、永久歯を大切に、むし歯をつくらぬような生活を心がけましょう。

家の歯ブラシ、学校で使っている歯ブラシの毛先はどうですか？

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯や歯の裏側

をきれいにみがくためには、歯ブラシの毛先は重要です。1ヶ月に1回は新しい歯ブラシに交換するようにしましょう。



毛先が開いていたら新しいものと交換を！