

ほけんだより 11月



2023年 11月 貞光小学校 保健室

11月になり、木々が美しく色付き始めました。朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が少しずつ近づいているなあと思う毎日ですね。

体が寒さになれていないこの時期は、かぜなどをひきやすくなります。運動をしたり、栄養のバランスを考えて食事をしたりして、強い体作りをしていきましょう。

また、手洗い・うがいをしっかり行い、かぜなどのウイルスを体の中に入れないようにしましょう。



「かぜ」などがはやる季節になりました!

寒い日がだんだん増えてくるとともに、「かぜ」などをひく人も増えてきます。みなさんは、感染症を予防するために外から帰ってきたら手洗いをていねいにできていますか? もう一度手洗いの仕方を確認し、手洗いをしていきましょう。また、そのときには「うがい」も忘れずに行ってくださいね。

1

流水でよく手をぬらしてから、石けんを泡立てて、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのばすようにこすります。

3

指先・爪の間を手のひらに念入りにこすりつけます。

4

指を組んで、指の間を洗います。

5

親指を手のひらでつかんで、ねじり洗います。

6

手首も忘れずに。

7

最後に十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取ります。

※濡れたまま放置すると、かえってウイルスなどがつきやすくなったり、肌の乾燥の原因にも。

11月8日は「いい歯の日」!

みがき残しはないかな?

軽い力で、こぎみに動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊

1 みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

2 みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

3 みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

4 みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

保護者の皆様へ マスクの準備について

新型コロナウイルスが第5類感染症となったこともあり、給食準備の際にマスクを忘れる人が増えています。給食の準備では必ずマスクをつけて配膳しますので、ご家庭でマスクの準備をご協力よろしくお願い申し上げます。

また、咳などの風邪症状がある場合もマスクを着用するよう、ご家庭でのご指導よろしくお願い申し上げます。