

ほけんだより11月

令和5年11月1日 調布市立第三小学校 保健室

ふゆ 冬はそこまできています

つい先日までとても暑かったのに、日ごとに秋が深まり、朝夕のひえこみもきびしくなってきました。冬はもうそこまできています。冬にむけて、健康を意識した生活をしましょう。



寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に備えて体力をつけておこう

11月のほけん目標

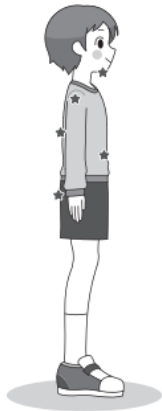
よい姿勢を
していると...

健康になる!

体の血のめぐりが良くなり肌きれいになり、つかれもたまりにくくなります。

集中力アップ

姿勢がよいと、脳に酸素が十分に届いて集中力があがります。



姿勢を正しくしよう

★よい姿勢チェック(立っているとき)

- あごをひく
- かたの高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- せなかをのばす
- おしりのあなをひきしめる

★よい姿勢チェック(座っているとき)

- あごをひく
- イスにふかくすわる
- おへその下に力を入れる
- せなかをのばす
- 足をゆかにつける

いいは 11/8 歯の日



11/2(木)は、秋の歯科検診です。学校歯科医の星野先生にしっかりみてもらうためにも、朝食後のハミガキを念入りにしてきましょう。

「みがいた→みがけた」にレベルアップを



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。

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。

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う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度であてていないとみがけよう。



保護者の方へ

○本校では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ともに現在(10月末)は感染者がなく落ち着いていますが、市内では学級閉鎖となっている学校も多い状況です。児童が発熱した際は、感染拡大防止のため、受診のご協力をお願いします。また受診前に学校(保健室)にご連絡いただければ、感染状況をお知らせします。受診時の情報としてお役立てください。

○感染症対策として以下の点にご協力をお願いします。

- ・ハンカチやミニタオルなどを持ってきていない児童がいます。手洗いの際に必要です。毎日新しいものを持参するよう声かけをお願いします。
- ・蛇口から直接飲水しないよう指導しています。水筒(適量)を毎日持たせてください。
- ・体調がいつもとちがう時は、無理をせずゆっくり休養しましょう。

