ほけんだより11月

平成30年11月5日（月）　吉川市立旭小学校　保健室

寒い日が増えてきて、季節は秋から冬へと変わっています。今年も後2ヶ月を切りました。
森の中では、ヒグマが冬眠の前にたくさん食べ物を蓄えているようです。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。11月の保健目標は、「体をきたえよう」です。風邪に負けないためにも寒い日でも外でたっぷり運動することが大切です。

11月は〇〇の日がいっぱい

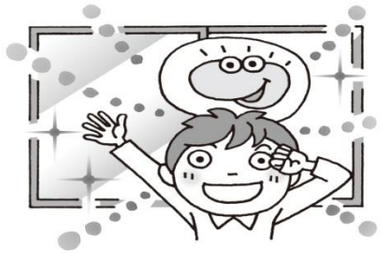
11月19日は世界トイレの日

日本ではトイレがあるのが当たり前ですね。でも世界には約3人に１人がトイレを使えません。
おうちにも学校にもトイレがないので外でしなければなりません。きれいな環境でトイレに行けない子供たちは病気になって亡くなってしまうことも多いのです。
このトイレの問題を解決していくために国連が決めた日なのです。
当たり前にトイレが使えることに感謝して、トイレはきれいに使いましょう。流し切れているか、汚れはないかの確認も忘れずに。

11月9日はいい空気の日

インフルエンザや風邪の予防には換気は欠かせません。換気をするのは寒くて嫌だと思っているそこのあなた！！換気の効果をおしえます。教室やおうちで実践してみてください。

①新鮮な空気が頭をすっきりさせる　②細菌やウイルスを外へ出す　③湿気やにおいがとれる



☆11月1日　5年生　歯科指導☆

宮崎歯科医院の歯科衛生士である甲斐朋子先生が5年生に「歯肉炎について・正しい歯磨きの大切さについて5校時目に授業をしてくださいました。11月８日はよい歯の日です。正しい歯磨きをしているか自分の歯磨きを見直してみましょう。

＜コメント・感想＞
〇歯肉炎の歯を初めて見られてよかった。普段磨けていないところが分かったので、これから実践してみたいと思いました。
〇いつもよりきれいに磨けた。次の歯磨きに生かしていきたい。
保護者のかたからも子どもたちと一緒に勉強できてよかったという意見も聞くことができました。

11月中に歯の賞状をくばります

①1学期の歯科検診でむし歯だけでなく、その他の所見が一つも見つからなかったみなさんへ　（学校歯科医の先生から賞状が送られます）
②歯科検診でむし歯のなかったみなさんへ
③歯科検診でむし歯の疑いがあり、受診したみなさんへ
（むし歯の治療が終了するともらえます）
〇3種類の賞状の他に「6年間1 本もむし歯がなかった」みなさんに送られる賞状が学校歯科医の先生から届いています。
6年間、むし歯がないってとてもすばらしいですね。
治療がまだのみなさんは早めの受診をお願いします。むし歯は放っておいても決してなおりません。

＜保健室より＞

10月22日に就学時健康診断が行われました。5年生のみなさんの協力のおかげで無事に終了することができました。ありがとうございました。先日来た子たちは、来年の春から旭小の仲間になるお友達です。よいお兄さん、お姉さんになれるように11月もがんばりましょう。
11月には、持久走大会があります。しっかりと練習して本番に備えましょう
持久走大会が近づくと、健康観察カードが始まります。カードに体温や体の様子を記入して提出をしましょう。当日の参加申込書も忘れないようにしましょう。