

# ほけんだより



令和6年11月1日  
石仏小学校 保健室

あら 洗った手をふくハンカチは…  
どっち?



みんなでがんばった運動会! 一生けん命な姿にとっても感動しました。がんばった自分に拍手~!

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎などの「感染症」が広がりやすくなります。

感染症予防のための基本のキ! キレイなハンカチはいつもポケットに入っていますか? 毎朝忘れずにキレイなハンカチをポケットに入れて登校しましょう。

こんな姿勢で生活していませんか?



ねころがって  
読書をする



したむ  
下を向いて  
スマートフォンを使う



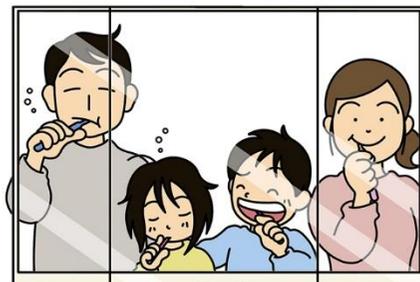
せなか まる  
背中を丸めて  
タブレットを使う



テレビを見ているときや、話しを聞いているときに、口がポカ〜とあいている人は、姿勢の悪さが関係しているかもしれません。背中が曲がっているので、あごが前につきでて、口がポカ〜と開いて、口呼吸になって、感染症にかかりやすくなってしまいます。いい姿勢をするとすぐに疲れる人は要注意。いい姿勢が長い時間できるように、背中をまっすぐ伸ばすクセをつけていきましょう。



## 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

そのむし歯の原因に



心当たりは…?

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

保護者の方へ いつも保健教育にご協力いただきありがとうございます。

①空気が乾燥し始め、感染症が流行する季節となりました。朝の健康観察のご協力をお願いいたします。

②視力検査のお知らせを一部のお子さんにお渡ししました。春より視力が悪くなっている場合は、病院受診をおすすめします。

③尿検査のご協力ありがとうございます。2次検査対象児童のみ、11月5日にご連絡いたします。(尿2次は6日)

注目ポイントはココ!

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い (顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している (熱っぽい)
- 声に元気がない

