

ほげんだより11月

令和3年11月1日
吉川市立旭小学校
保健室

だんだんと日が短くなり、寒い日も増えてきました。季節は冬に向かっていますね。朝晩は冷え込むので、気候に合わせた下着を着たり、羽織れる洋服を持ってきたりと衣服で調節をして、体を冷やさないことが大切です。季節の変わり目も元気にすごしましょう。



11月の保健目標 からだ 体をきたえよう

寒い季節にそなえて、ウイルスに負けない体をつくろう！

睡眠

夜更かしをすると、交感神経の働きすぎで自律神経のバランスがくずれ、免疫力が下がります。



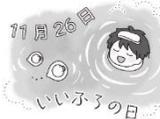
運動

運動をすると、体温が上がり、血のめぐりがよくなって免疫力が上がります。



入浴

一日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



食事

好き嫌いせず、肉や魚などのたんぱく質、ビタミン・ミネラルたっぷりの野菜をしっかりと食べましょう。



インフルエンザの季節がやってきます！

昨年度は少なかったインフルエンザですが、今年も同じとは限りません。インフルエンザはのどの痛み・鼻水・咳などの症状に加えて38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。突然の高熱が出たら、医療機関を受診してください。



4月の歯科健診でむし歯の疑いがあった人で、医療機関を受診していない人は15名（11月1日現在）です。受診後は、賞状を配付しています。一生付き合う大切な歯です。必ず受診するように願います。治療勧告書を紛失した場合は、再発行しますのでご連絡ください。

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかくだが毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です



旭小のトイレが新しくなりました。きれいなトイレは気持ちがいいですね。きれいな状態を保てるように、トイレの使い方やマナーについて考えてみましょう。

- トイレにはしっかりと座りましょう。
- レバーは手で下までしっかりと押し、流しましょう。
- 流すときは、トイレのふたはしめましょう。
- トイレを汚してしまったら、トイレットペーパーを使って自分で拭きましょう。汚れがひどくて掃除の仕方がわからないときは、そのままにせず、先生に相談してください。



●保護者の皆様へ●

①季節の変わり目で、体調を崩すお子さんが増えています。発熱等風邪症状は登校を見合わせてください。また、発熱した場合は、解熱後2日程度登校の見合わせをお願いしています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をよろしくお願いいたします。