

ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 令和元年10月31日発行 第8号



11月の保健目標

しせい だけ 姿勢を正しくしよう

朝晩の冷え込みが強くなってきました。体調を崩しやすい時期となり、健康観察の様子では、鼻水やせきなどの風邪の症状のある児童が増えてきました。【早ね・早起き・朝ごはん・運動】で体力や免疫力をつけて、風邪に負けない体をつくっていきましょう！

☆ 11月のほけん行事 ☆

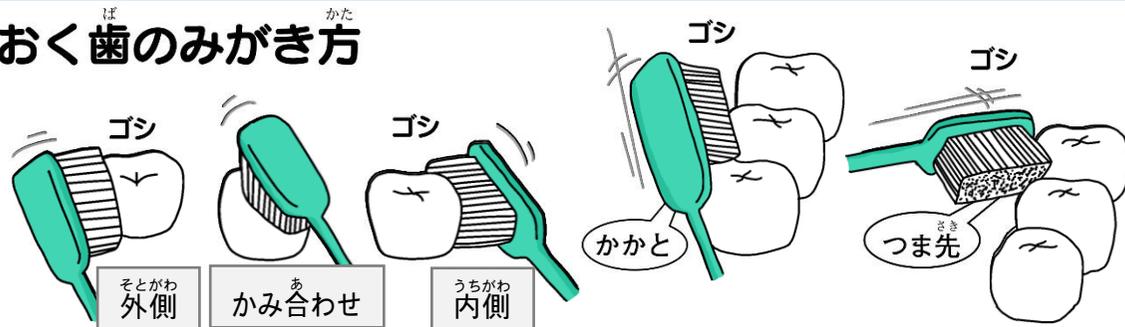
- ① さわやか週間 11月11日(月)～11月14日(金)の4日間
- ② 歯の保健指導 (2年生・5年生) 11月27日(水) 3校時・4校時



現在のむし歯治療率: 73.9% (34/46人)
 ~もくひょうのむし歯治療率80%達成まであと少し!!~
 ※ 現在の「むし歯ゼロ」児童数: 86.5% (77/89人)

白鳥西小で一番むし歯が多かったのが、**おく歯**です。おく歯は歯みがきがしにくく、新しく生えてきたばかりのときはやわらかくて、むし歯になりやすいのです。一生使っていく大事な歯を、丁寧にみがいて守っていきましょう。

おく歯のみがき方

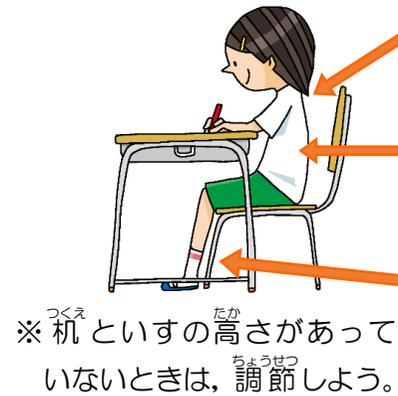


外側と内側、かみ合わせの3つに分けてみがきます。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと(後ろ側)とつま先(先たんの部分)を使って、きちんと当てて歯垢を落としてください。

【保護者のみなさまへ】

歯科検診でむし歯があり、受診報告書を提出されていない人を対象に、11月に再度、受診報告書を配布いたします。受診された際は、【受診結果報告書】を学校にご提出をお願いします。

よい姿勢とは...



- ① いすに深く座り、背筋をのばす。
- ② 背もたれにはよりかからない。
- ③ 両足の裏全体が床についている。

※ 机といすの高さがあっていないときは、調節しよう。

よい姿勢のためのポイント



- ① 机と目の間はパーを2つ並べたくらい離す。
- ② 机とおなかの間、背中と背もたれの間にグーが1つ分入るように空ける。

インフルエンザの感染予防をしよう!

10月に、鹿行地区でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。感染はいつ広がってもおかしくありません。感染予防を意識して生活していきましょう!



☆ 手洗い・うがい & アルコール消毒



☆ マスクの着用 (咳エチケット)



☆ インフルエンザの予防接種

さわやか週間の取り組み

10月のさわやか週間の結果と11月のさわやか週間の日程をお知らせします!

【11月のさわやか週間】
 11月11日(月)～11月14日(金)の4日間

【10月の結果】

「さわやか賞」
 3・5年生

ハンカチを忘れにないように、前日に準備しましょう!