



ほけんだより

令和2年11月
大沢小学校
保健室

～ 早寝・早起き・朝ごはん ～

11月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

昼間はぽかぽかと暖かい日もありますが、朝晩は冷え込むようになってきました。11月の別名は霜月（しもつき）といいます。霜は空気中の水分が、0℃以下に冷えた地面や葉っぱなどについてできる氷の結晶です。霜月の名は「そろそろ霜の降りる寒い季節がきましたよ。」という合図なのです。

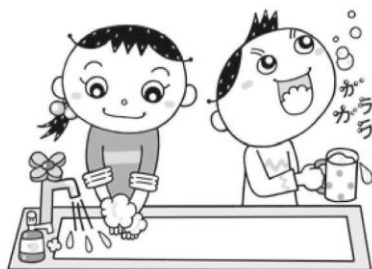
だんだん寒くなるこの季節は、からだが寒さになれていなくて、かぜをひきやすい時期です。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、健康管理に気を配りましょう。

びょうき よぼう
病気の予防は、
せいかつしゅうかん たいせつ
ふだんの生活習慣が大切



1

外から帰ってきたときは、手洗いとうがいをしよう。



2

寒くても外で元気に遊ぼう。



3

好ききらいをしないで何でも食べよう。



4

人が多く集まるところに出歩くのさけよう。



5

早ね早起きをし、規則正しい生活しよう。



6

せきやくしゃみが周囲に飛ぶのを防ぐためにマスクをつけよう。

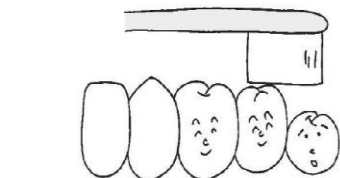


11月8日はいい歯の日



11月8日は“118（いい歯）”で「いい歯の日」です。歯については、6月4日から10日までの「歯と口の健康週間」がよく知られていますが、年にもう一度、歯と口の健康づくりを考えるためにつくられました。最近、う歯（むし歯）よりも歯周疾患が多くなっています。これは、歯並びが悪かったり、みがき残して歯垢が付いていたり、歯肉炎になったりしています。歯垢や歯肉炎の原因の多くは、歯みがきが上手にできていないためです。自分の歯に合ったみがき方ができるといいですね。

■奥歯はむし歯になりやすい



永久歯はゆっくり生えてくるから、
背が低くて歯ブラシが届きにくい。



歯ブラシの毛先をしっかりと歯に
あててみがこう。



病気の治療をしよう

健康診断が終わりました。お知らせをもらった人は必ず受診をしましょう。治療が終わったら、報告書を学校へ提出してください。また、今年はむし歯がある人が多かったです。1日3回、1本1本意識して歯みがきをしましょう。



もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。



のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。インフルエンザウイルスは感染力が強いので注意が必要です。おかしいな・・・と思ったら、無理をせず、早めに医師の診察を受けてください。登校するときには医師の意見書（登校許可）が必要です。

うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことです。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。

ハンカチ

これも大事
な予防対策

ティッシュ

鼻水をかまずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

