

R6年11月 さいたま市立島小学校 保健室

11月に入り、輸晩の冷え込みが強くなり抗薬く懲じる季節になってきました。保健室でも喉の痛みや咳などの風邪症状で染室する児童や、薬さや便秘からくる腹痛で染室する児童が増えています。空気も乾燥して風邪を引きやすい時季になるので、いつも以上に早寝早起きといった規削症しい生活を心がけ、健康に気をつけて過ごしてください。遊んだ後や食事前の手洗い・うがいも忘れずに行うようにしましょう。

11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

葉さに負けない体を作るために大切なことは、「体を2点める生活を送れているか」ということです。チェックリストを参考にして普段の生活を振り返ってみましょう。これからより一層寒くなりますが、外で元気に運動して朝ご飯をきちんと食べることで体が中から温まります。 ではしっかりと眠り体を休め、栄養を沢山摂って寒さに打ち勝つ体づくりをしていきましょう。

こんな生活になっていませんか?当てはまったら要注意 へ

- 口外が寒いのに挙ズボンやスカートなどの薄着で過ごしていた
- 口好き嫌いが多く、バランスの良い食事がとれていない
- ロギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べる時間がなくて食べていない
- 口養鍵くまでテレビ・スマートフォン・ゲーム等やっていて複る時間が違くなっている
- 口よく離れていない
- ロなんとなく体がだるく、疲れているように懲じる

生活を見直そう!



11月9日は (い)空気の日

が、また。 換気をして空気を入れ替えると も 良いことがたくさん

頭がスッキリする

がんせんしょう ょ ぼう 感染症予防になる

こもった匂いや

かん き 換気をするときのポイントは

対角線の *** **窓を開ける**こと





換気をして

新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

川筒着苗は いい瞳の首

「秋の歯と口の健康週間」が始まります

11月6日(水)~13日(水)まで「秋の歯と口の健康週間」です。

す。今回も児童保健委員の皆さんがカレンダーにあわせて素敵なイラストを作成してくれました。

「1日3回、食後には歯をみがくこと」や「むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)の付着を防ぐ歯 みがき」の定着におけて取り組みをしています。保護者の方も、ご協力ありがとうございます。

また、今回は保健委員会の5・6年生が各学級に出向き歯ブラシチェックを行います。 は 歯ブラシの毛先が広がっていた人、ブラシ部分の大きさがあっていなかった人は、 ホピº 新しいものに交換しましょう。丁寧な歯みがきで「いい歯」を曽指していきましょう。



げんいんだい い □ 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- し しゅうびょう 歯周病



ししゅうびょう しんこう は ささ ほね と 歯 歯 歯 歯 と 歯 歯 歯 と 歯 歯 歯 歯 に 容 を まる 骨 まで 溶 けて、最後には歯が抜けてしまいます。 なんれい たか ししゅうびょう ひと かりあい 年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は 増えていきます。

A. ② 歯周病

① 虫歯に

なりやすいのは?

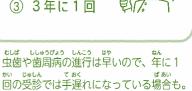
- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目

tu g 虫歯になりやすいのは、食べカスがつき と やすく取りにくいところ。 歯みがきをす る時に意識してみましょう。

A. 全部

ていき けんしん ひんど □ 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



せしば 虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3ヵ月に1回

でを出る前にチェック!



熱がある

鼻水やせきが出る

ほっしん / 発疹がある

> ず つう ふくつう 頭痛や腹痛がある

食欲がない



当てはまるものがあった ら風邪かもしれません。 風邪がはやり始める時期 です。休むほどでなくて も、その日は早く寝たり、 激しい運動は控えたり、 体調を整えましょう。