



あめさかしりつちのさとしやうがっこう へいせい 29 ねん 11 がつ 1 日 (すい) ほけんしつ No.8

だんだんと朝夕の寒さがましてきました。冬がもうそこまできています。11月はちょうど季節が秋から冬へと変わる時期です。この時期になるとかぜやインフルエンザといった病気が流行してきます。今まで以上に手洗い・うがいをしっかりと毎日元気にごしまししょうね。



こんげつ ほけんぎょうじ  
今月の保健行事



11月13日(月)～17日(金)  
よいしせいチャレンジ週間!!

11月13日(月)～17日(金)は、よいしせいチャレンジ週間です。5日間、よいしせいで学習できていたか、がんばりカードで振り返ります。6月におこなったときよりもよいしせいで学習ができるように、がんばりましょう!

10月26日(木) フッ化物塗布(4年生)がありました!

歯科衛生士さんと学校歯科医の森川先生が来られ、歯の働きや、むし歯の原因について学習しました。フッ化物塗布はむし歯を予防する方法の一つで、歯の質を強くしますが、必ずむし歯を予防できるというものではありません。歯ッピーカードの「朝ごはんのあと、歯みがきをしている」という項目が「いいえ」になっている人がたくさんいました。むし歯予防で一番大切なのは毎日の歯みがきです。ご家庭においてもお子さんの歯みがきの様子を見ていただき、よい歯みがきの習慣が身に付くようご協力よろしくお願いします。



11月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう!



●ウイルスとは?

ウイルスとは病気を起こすばい菌です。ウイルスは人間や動物の体へ感染し、生きている細胞を乗っ取って仲間を増やしていきます。

●体を守るためには?

かぜの原因の80%～90%はウイルスといわれています。症状が毎回少しずつがうのは、ちがう種類のウイルスに感染しているからです。かぜだけでなくインフルエンザウイルスも元気になるこの季節。「手洗い・うがい」と「きそく正しい生活」でウイルスに負けない体をつくりましょう!

●かぜ予防で大切なのは?



手洗い・うがい



空気のいれかえ



十分な睡眠



バランスのとれた食事

保護者の方へ

最近、「公園で転んでけがをしました」「習い事で足をひねりました」といったお家や習い事でのけがで保健室へ来室する児童が増えてきました。保健室ではそのようなときは、まずはお家の人か、習い事の先生に声をかけるように指導しています。お家や習い事でのけがは、保健室ではけがをしたときの状況がつかめず、処置がむずかしい場合もありますので、ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

