

# ほけんだより11月号



\*おうちの人といっしょによみましょう。 令和5年11月1日 園部小学校 保健室

秋も深まり、寒さも本格的になってきました。園部小でも朝と夜の気温差からか、10月下旬から咳、鼻水、のどの痛みなどのかぜ症状の子供たちが増えてきています。また、全国的にインフルエンザも流行しています。予防としては、今までと同じように手洗い、換気などをしっかり行うことが大切です。自分の体調についても、「いつもと違うな」と感じたら、早めの休養を心がけましょう。



## 手洗いをしっかりかんせいさせよう!!



みなさんは、毎日せいけつなハンカチを持ってきていますか?みなさんの手洗いの様子を見ていると手を洗った後、洋服でふいたり、手をふってかわかしている人もいます。手洗いの後に水気をふきとらないと、せつかくよごれやばい息を落とすとしても、また手につきやすくなったり、手があれてしまったりすることも…。せいけつなハンカチを持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを『かんせい』させましょう。

## よい「しせい」は「グー・チョキ・パー」

廊下を歩いていると、みなさんの授業の様子を見ることがあります。時々、頬づえをついたり、背中が丸まっていたり・・・という姿が見られます。しせいが崩れると、体にたくさんの悪い影響が出てきます。自分のしせいを振り返り、右のよいしせいは「グー・チョキ・パー」を参考に、正しいしせいを意識していきましょう。



つくえといすはグー2つ

いすの位置はチョキ2つ

つくえと目のきょりパー2つ

## 11月の保健目標



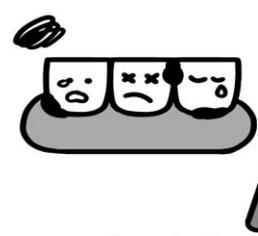
★姿勢を正しくしよう。



## 11月8日はいい歯の日!

健康な歯を保つためには、『歯みがきが大切』ということは、みんなが知っていることだと思います。今回は、歯みがきをするときに使う歯ブラシに注目したいと思います。みなさんは、歯ブラシをどのタイミングで変えていますか?歯みがきを丁寧にしているつもりでも、歯ブラシの毛先が開いていると、時間がかかるだけで思ったほど汚れや歯こうは取れません。今使っている歯ブラシをチェックして、裏から毛先がはみ出ている場合は、交換するようにしましょう。

### 古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを落とすにくくなる!



力を入れすぎて歯や歯肉を傷つけてしまう!



歯ブラシで細菌が増えてしまう!

歯の「仕上げみがき」はしていますか?

「仕上げみがき」と聞くと、小学生には関係ないと思うかもしれませんが、実際には低学年から中学年頃までは、みがき残しなくすみずみまでみがくことは難しいと言われています。

まず、自分でみがいた後におうちの方にチェックしてもらえると良いですね。

また、おうちの方も、時々お子さんの歯のみがき方や口の中を確認して、声をかけてみてくださいね。



～保護者様～

5月の歯科検診の結果、受診のお知らせをもらい、まだ受診が完了されていない方に、11月中旬に再度、受診のお知らせを配付いたします。受診されましたら、受診依頼の下部の「歯科受診結果報告書」を保護者の方がご記入の上、各学級担任へ提出をお願いします。なお、すでに受診を終えていて「歯科受診結果報告書」を提出されていない場合も、提出をお願いいたします。

～保護者様～

### 健康相談のご案内

お子様の健康面や体の発達面等で、不安なことや心配なことがあり、誰かに相談してみたいという場合は、ぜひ保健室をご利用ください。連絡帳等で健康相談希望の旨をご連絡ください。

